

特別スケジュール 観音寺店

12月27日(木)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	30	50	0	50	0	20	30	0	30	0	30	15
	姿勢改善 ストレッチ	エアロd e エンジョイ	腹		脂肪燃焼						ダイナミック ボール		コアパワ ー ヨガ
	佐子	合田	藤田		藤田						城本		城本
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0												30
	全コース				1~3		全コース				1~2		全コース

12月28日(金)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
	0	30	50	0	30	40	55	0	30	0	30	20	40	0	20	10
	スッキリ体操	エアロ d e	健脚ウオーキング		姿勢改善EX					ピラ t e イ s	ステ ッ プ d e マ ッ ス ル	体 幹 カ ア ッ プ ピ ラ テ イ ス	ホ ッ ト カ ア ッ プ			
	佐子	藤田	藤田		佐子					永井	井上	永井				
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
	0												30	0		
	1~3		全コース		ご利用できません				1~2		全	1~2		全コース		

12月29日(土)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17
	0	30	50	0	30	0	50	0
	のびのび体操	ト レ ー ニ ン グ			ペ ィ ラ シ ッ ク ス			
	永井	永井			永井			
プール	10	11	12	13	14	15	16	17
	0						0	30
	1~3		全コース		ご利用できません		1~2	