コ・ス・パ 五位堂　クリスマスイベントレッスンウィーク

12/19(土)

Aスタジオ

- ラジオ体操　第1
- リトモス　10:25～11:10　[河北　明日香]
- ステップ　レベル2　11:30～12:15　[酒井　亮子]
- ワンポイント仮装（カラーや小物など）
- エアロビクスレベル1　12:30～13:15　[酒井　亮子]
- ヨーガ45　13:30～14:15　[東　幸美]
- ZUMBA　14:30～15:15　[山下　久美子]
- ボディパンプ45　15:30～16:15　[日限　一行]

Bスタジオ

- バーチャル
- ヨガプラーナ30　11:25～11:55　[河北　明日香]
- ひきしめお腹20　12:05～12:25　[河北　明日香]
- ステップ入門　12:45～13:15　[東　幸美]
- ¥ 有料イベント　リトモス＃90 新曲発表　13:30～14:30　[河北　明日香]
- ワンポイントカラーを入れて楽しみましょう！動きやすい仮装OK！
- バーチャル

プール

- キッズスイミング　10:00～18:30

12/20(日)

Aスタジオ

- ラジオ体操　第2
- ZUMBA　10:30～11:15　[福ちゃん]
- エアロビクス レベル2　11:30～12:15　[東　芳江]
- ヨーガ45　12:30～13:15　[羽根　愛和]
- TAIKAN　13:30～14:00　[きたまつ]
- バックナンバー大会！BAILA BAILA　14:15～15:00　[古俣　明美]
- ボディコンバット45　15:15～16:00　[きたまつ＆なかざと]
- ¥ 有料イベント　福福ZUMBA®60　16:30～17:30　[福ちゃん＆福嶋梨沙]

Bスタジオ

- Xmasカラーや仮装で楽しみましょう！
- 卓球　10:30～12:30
- 赤 白 緑のカラーを身に付けてご参加ください♪
- バーチャル

プール

- キッズスイミング　10:00～11:45
- 泳法自由選択　11:45～12:15　[ひろせ]
- スイム トレーニング45　12:30～13:15





クリスマススペシャルプログラム

有料イベント

仮装やクリスマスの小物などを身に着けて
お楽しみいただけます。
　動きに妨げのあるもの、壊れやすいものは
　危険ですのでご遠慮ください。

Bスタジオバーチャルプログラムは通常通りです。
通常のタイムスケジュールをご参照ください。
※一部バーチャルプログラムは
　有料イベント実施のため中止とさせていただきます。

12/21(月)

Aスタジオ

- ラジオ体操　第1
- ステップ入門　10:30～11:00　[西田　清美]
- 首すっきりヨガ　11:15～12:00　[永尾　千里]
- 今のキレイと続く健康のために※手鏡持参
- BODY COMBAT 45　12:30～13:15　[SATOMI]
- エアロビクス レベル1　13:30～14:15　[島田　美代子]
- リトモス　14:30～15:15　[島田　美代子]
- ヨーガ45　15:30～16:15　[Junko]
- エアロビクス入門　19:30～20:00　[佐子　容子]
- ZUMBA　20:15～20:45　[佐子　容子]
- 爽快棒　20:55～21:15　[佐子　容子]

Bスタジオ

- ¥ 大人スクール ストリートダンス　10:30～11:30　[MICCHI]
- クリスマスカラー ストリートダンス45　11:40～12:25　[MICCHI]
- ¥ 大人スクール カラダ整う ボディメイク　12:35～13:20　[島田　美代子]
- SHIRIトレ20　13:30～13:50　[SATOMI]
- 女性限定
- ¥ 大人スクール オリジナルトレーニング　14:00～14:45　[SATOMI]
- ¥ 有料イベント　バレエエクササイズ体験　15:00～15:30　[ひらやま]
- バーチャル

プール

- アクアビクス レベル1　10:45～11:30　[木林　千栄]
- 水中ウォーク20　11:40～12:00　[SATOMI]
- 泳法自由！　12:20～12:50　[だいちょう]
- ¥ 大人スイムスクール　13:00～14:00　[だいちょう]
- キッズスイミング　15:15～19:30





12/22(火)

Aスタジオ

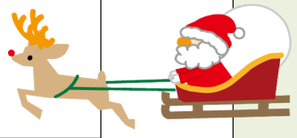
- ラジオ体操　第2
- ZUMBA　10:30～11:15　[レア]
- 仮装やお好きなクリスマスカラーで華やかにZUMBAしましょ！
- ステップレベル1　11:30～12:15　[谷口　優佳]
- ひきしめお腹20　12:30～12:50　[倉田　三恵]
- エアロビクス レベル2　13:05～13:50　[倉田　三恵]
- ヨガプラーナ 45　14:05～15:50　[Nori]
- アグレッシブ ボディコンバット45　15:05～15:50　[たつみ]
- リトモス　19:00～19:45　[Naomi]
- 首すっきりヨガ　11:15～12:00　[永尾　千里]
- 今のキレイと続く健康のために※手鏡持参

Bスタジオ

- バーチャル
- ¥ 大人スクール 骨盤リセット プラクティス　11:30～12:30　[MAYUMI]
- ¥ 大人スクール 美ライン エクササイズ　12:45～13:45　[MAYUMI]
- ¥ 大人スクール 倉田塾　14:05～14:50　[倉田　三恵]
- バーチャル

プール

- キッズスイミング　10:45～12:00
- スイムトレーニング45　12:15～13:00
- キッズスイミング　15:15～19:30



12/23(水)

Aスタジオ

- ラジオ体操　第1
- エアロビクス レベル1　10:30～11:15　[倉田　三恵]
- リトモス　11:30～12:15　[舞]
- ラテンダンス　12:30～13:00　[舞]
- ボディコンバット30　13:15～13:45　[たつみ＆さくらもと]
- ステップ　レベル1　14:00～14:45　[加藤　良]
- ヨーガ45　15:00～15:45　[大和屋　敦子]
- ZUMBA　19:30～20:15　[岩崎　保]
- ボディパンプ45　20:30～21:15　[さくらもと＆たつみ]



Bスタジオ

- ¥ 大人スクール 谷口塾 楽に動ける身体づくり　10:30～11:30　[谷口　優佳]
- SHIRIトレ20　11:45～12:05　[谷口　優佳]
- 女性限定
- ¥ 歌謡ヒットダンス ♪お嫁サンバ　12:30～13:00　[たつみ＆さくらもと]
- 超・ひきしめお腹20　14:00～14:20　[ひらやま]
- アロマ爽快棒　14:30～14:50　[ひらやま]
- 卓球　16:30～18:30
- バーチャル

プール

- 泳法自由！　11:15～11:45　[ひろせ]
- 泳法自由！　12:00～12:30　[ひろせ]
- ¥ 大人スイムスクール　12:45～13:45　[ひろせ]
- キッズスイミング　15:15～19:30
- スイム トレーニング30　20:00～20:30

12/25(金)

Aスタジオ

- ラジオ体操　第2
- ZUMBA　10:30～11:15　[有田　妃那]
- 一緒に楽しみましょう！
- ジャズダンス45　11:30～12:15　[Miriy]
- ステップ　レベル2　12:45～13:30　[胡内　祐樹]
- ボディパンプ45　13:45～14:30　[おおにし＆ながはま]
- ヨーガ45　14:45～15:30　[レア]
- エアロビクス 入門　15:45～16:15　[大和屋　敦子]
- 爽快棒　16:25～16:45　[大和屋　敦子]
- ステップ　レベル1　19:30～20:15　[谷口　優佳]
- ボディコンバット45　20:30～21:15　[さくらもと＆きたまつ]

Bスタジオ

- ¥ 大人スクール フラダンス　10:30～11:30　[Mi-Ma]
- ボル・ド・ブラ　11:45～12:15　[Mi-Ma]
- ¥ 大人スクール ジャズダンス　12:30～13:15　[Miriy]
- BAILA BAILA　13:55～14:40　[前川　珠美]
- TAIKAN　15:00～15:30　[大和屋　敦子]
- 卓球　16:30～18:30
- バーチャル
- ¥ 大人スクール アシュタンガヨガ　20:30～21:30　[谷口　優佳]

プール

- ひきしめ水中ウォーク　10:40～11:00　[おおにし]
- はじめてプール　11:15～11:45　[ひろた]
- ¥ 大人スイムスクール　12:00～13:00　[きたまつ]
- キッズスイミング　15:15～19:30
- スイムトレーニング30　19:45～20:15



