

28日(月)			29日(火)			30日(水)~1月3日(日)			4日(月)		
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール				スタジオ	フロア	プール
	9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操		 <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">全 館 休 館 日</p>			<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">13時 営業 開始</p> 		
10:00	10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55			9:45 ストレッチ							
11:00	11:15★1 ボディー メイキング 山崎 12:00		10:30★2 K-POP ダンス ホギョ 11:15								
12:00	12:30★2~ ベリーダンス momo 13:30										
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">スィム教室・水中ウォーキング休講</p>			<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">スィム教室・水中ウォーキング休講</p>			<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">18時 営業 終了</p>			<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">2016年も よろしくエアロ</p> 		
											
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">19:30~21:00 年忘れエアロ(夜) 折戸・野口・菊本</p>						<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">19:00★1 レイキャンプ 藤山 19:30</p>			<p>19:40★1 ナチュラル ☆ヨガ 長瀬 20:25</p>		
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">21:15~22:15 2015年も ありがとうエアロ 高木・Tomo・谷本</p>						<p>20:40★3~ 燃焼系 エアロ 野口 21:25</p>			<p>20:00 超燃焼系 サイクリング 20:30</p>		
						<p>21:40★2 ステップ リーボック 高木 22:30</p>			<p>20:50 腹筋ピギナー 21:00 腹筋SP</p>		
									<p>21:50 ちょこっと 筋トレ 22:10</p>		