

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							
	9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ							
10:00	10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55		10:30★2 K-POP ダンス ホギョ 11:15			<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>		
11:00	11:15★1 ボディー メイキング 山崎 12:00										
12:00									<p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: red;">13:45~14:45</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: yellow;">2016年も よろしくエアロ</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: black;">泉・谷本</p>		
13:00	12:30★2~ ベリーダンス momo 13:30		13:30~15:00 カウントダウンエアロ 千合・伊藤・原								
14:00	13:45~14:45 年忘れエアロ(昼) 泉・山崎								<p>19:00★1 レイキャンブ 藤山 19:30</p> <p>19:40★1 ナチュラル ☆ヨガ 長瀬 20:25</p> <p>20:40★3~ 超燃焼系 サイクリング エアロ 20:30</p> <p>野口 21:25</p> <p>21:40★2 腹筋ピギナー ステップ 21:00 リーボック 腹筋SP 高木 22:30</p> <p>21:50 ちよこつと 筋トレ 22:10</p>		
15:00											
16:00						<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">18 時 営 業 終 了</p>					
17:00											
18:00											
19:00	19:30~21:00 年忘れエアロ(夜) 折戸・野口・菊本										
20:00											
21:00	21:15~22:15 2015年も ありがとうエアロ 高木・Tomo・谷本										
22:00											