

# 12月 イベントレッスナー覧 【11/20改訂版】

12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月10日(火)	12月15日(日)	12月20日(金)
10:35~11:35 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ	10:00~10:30 4階 プール	10:00~10:30 4階 プール	9:30~10:00 4階 プール	12:00~13:00 4階 プール	16:00~17:30 4階 プール	19:00~20:00 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ
19周年スペシャルリトモス	ベーシックアクア	ヌードルを使った サーキットトレーニング	スプラッシングファイト ~30分拡大ver~	泳法60 4泳法のスタート&ターン	SAYONARA2024 ~第12回!泳ぎ納め①~ 初・中級	メガダンス60 
柴田朱美	大谷むつみ	星野明	磯山範子	大谷むつみ	大谷むつみ	須山幸夫
柴田インストラクターによる 19周年の特別リトモスです。	有料のベーシックアクアが特別に無 料に!是非ご参加ください!	アクアシェイプサーキットを ヌードルを使って行きます! 普段と違う刺激を感じてみましょ う!	通常20分のスプラッシングファイト の30分拡大verです!	4泳法のスタートとターンを練習し ます。	毎年恒例の泳ぎ納め。 詳しい内容は館内POPをご確認くだ さい。	クリスマスの衣装をしていただけま す。楽しく汗を流しましょう!
【料金】 550円(税込) 【定員】 40名	【料金】 無料 【定員】 40名	【料金】 無料 【定員】 40名	【料金】 無料 【定員】 40名	【料金】 無料 【定員】 20名	【料金】 550円(税込) 【定員】 合計20名	【料金】 550円(税込) 【定員】 40名
12月21日(土)	12月22日(日)	12月22日(日)	12月22日(日)	12月23日(火)	12月25日(水)	12月29日(日)
14:45~15:30 4階 プール	10:45~11:45 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ	15:00~16:45 4階 プール	13:10~13:55 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ	19:00~20:30 3階 ヨガピラティススタジオ	20:00~21:15 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ	15:40~16:30 2階 エアロビクスマーシャルスタジオ
スイムトレーニング45	リトモス新曲発表会 	SAYONARA2024 ~第12回!泳ぎ納め②~ 中級以上	X55(45) 	X'mas スペシャルバレエ	パワーカーディオ75	ステップ ~初級~
大谷むつみ	柴田朱美	大谷むつみ	渡邊綾	SHINKO	松下力	伊藤那未
有料のスイムトレーニング45が 特別に無料に!是非ご参加くださ い!	リトモスの新曲発表です! クリスマスの衣装もしていただけま す。	毎年恒例の泳ぎ納め。 詳しい内容は館内POPをご確認くだ さい。	クリスマスの衣装をしていただけま す。楽しく汗を流しましょう!	前半はX'masソングに合わせての バーレッスン、後半は「X'mas eve」の曲でオリジナルの振り付け を踊ります。	普段のパワーカーディオが75分に しっかり汗を流しましょう!	初めての方でも参加していただい ける、初級レベルのステップクラス となります。
【料金】 無料 【定員】 20名	【料金】 550円(税込) 【定員】 40名	【料金】 550円(税込) 【定員】 20名	【料金】 550円(税込) 【定員】 40名	【料金】 1650円(税込) 【定員】 12名	【料金】 550円(税込) 【定員】 40名	【料金】 550円(税込) 【定員】 40名

## ※スタジオ入場について

- ・ 整列はレッスン開始15分前から、入場は10分前からとなります。
- ・ お荷物での場所取りはご遠慮ください。
- ・ ツール使用のレッスンではツールの数に限りがございます。
- ・ スタジオ入場後は先にツールをお取りください。

※プールレッスンでは開始時刻を過ぎての参加はご遠慮ください。

このマークのレッスンではサンタ帽子などの着用もOKです!  
普段通りの恰好でも、もちろご参加をお待ちしております。



スポーツスパ アスリー之江  
TEL:03-3651-4848



ここに表示されているレッスン以外で仮装される場合は、  
事前に担当インストラクターに確認してください。

無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。

改定箇所は赤字になっています。ご確認ください。