

今年もたくさん来てくれて ありがとうイベント

今年もありがとうございました



ARISODOME
トレーニングルーム

2025.12月

月 (MON)	火	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
1		3	4	5	6	7
- 注意事項 -  - 参加受付は、開始1時間前よりトレーニングルームにて行います。 - 申込は先着順とさせていただきます。定員は通常クラスに準じます - 電話受付、代理記入はできません - 安全上、レッスン開始後の参加はできません。開始15分前にはご来館ください。						エアロ初級60 10:30 ~  担当：石元蓮
8	休館日	10	11	12	13	14
ひきしめDX30 18:00 ~  担当：松井望美		ベーシックヨガ70 13:30 ~  担当：松井望美	Merry Christmas 	パーティカルとチューブのサーキット45 10:20 ~  担当：松井望美	ステップ初中級60 19:15 ~ 担当：石倉昌和	YUKKO スペシャルエアロ60 14:00 ~ 担当：藤森幸子
15		17	18	19	20	21
ゆったり&スタイルアップヨガ70 11:15 ~  担当：村田あゆみ		 ステップ中級60 18:30 ~ 担当：寺尾公秀	 ファイドゥ60 18:45 ~ 担当：松永潤	 X'mas ズンバ60 18:30 ~ 担当：松井美智代	YUKKO スペシャルステップ60 11:00 ~ 担当：藤森幸子	ベーシックヨガ60 14:00 ~  担当：津田亜里
22		24	25	26	27	28
 X'mas グルーヴ60  18:30 ~ 担当：松井望美		 かんたん エアロダンス45  11:15 ~ 担当：松井望美	 X'mas ズンバ45 14:00 ~ 担当：松井美智代	エアロ初中級60 14:00 ~ 担当：土肥紀絵 	 ファイドゥ60 2025 Special Edition 14:30 ~ 担当：野村健太	コラボエアロ70 10:30 ~  松井望美 with stones ストーンズ ズンバ60 2025 Special Edition  14:00 ~ 松井美智代