

# 12/23(金)祝日プログラムご案内

Aスタジオ

X'mas インジョイ エアロ

14:45~15:55

インストラクター **土居**

クリスマスの特別バージョンエアロです！  
クリスマスの仮装もOKです！！  
皆さんで楽しみましょう☆

Bスタジオ

姿勢改善トレーニング

15:45~16:25 **スタッフ**

簡単な重心チェックで、身体の歪みを確認してみませんか？  
タイプ別にトレーニングを行い、姿勢を改善していきましょう！

プール

アクアダンス~クリスマスバージョン~

13:30~14:10

トレーナー **古山&福嶋**

クリスマスソングに合わせて、簡単なアクアビクスを行います！！  
一緒にプールで盛り上がりましょう♪

①泳力検定会&②タイムトライアル

15:00~16:30 検定者 **横山**

- ①(公財)日本水泳連盟 公認 ニチレイチャレンジ泳力検定会を行います！  
②タイム測定のみを行います！泳力検定基準とご自身のタイムを比較してみませんか？  
※詳しくはポスターをご覧ください！