

# Special Event Week

## - December -

12/23 (Tue)

15:30-16:15  
(プール)

### 水中スタート ドルフィンキック編 ~イルカのようにならやかに~

担当：寺田啓人

ドルフィンキックが苦手...  
すぐに水面に上がってきちゃう...  
そんな方におススメのイベントが登場！

\* 参加費：2,200円 (税込)  
\* 定員：8名 (最少催行2名)  
\* 申込日：12月9日(火) 22:00～  
\* 申込締切：12月20日(土) 23:59



#### ●キャンセルについて

開講日3日前まで：全額返金 開講日2日前以降：100%負担

※最少催行人数未達の場合は中止となります。

※本イベントは、全プラン同日の申込開始となります。

12/23 (Tue)

16:10-17:10  
(Bスタジオ)

### 欲張りクリスマス！ ZUMBA & Fitop

担当：MIKA

1つのレッスンで、ZUMBAとFitopがどちらも楽しめちゃう欲張りイベント！  
Fitopが初めてでも安心です◎

\* 参加費：1,650円 (税込)  
\* 定員：25名 (最少催行6名)  
\* 申込日：12月9日(火) 22:00～  
\* 申込締切：12月20日(土) 23:59



12/24 (Wed)

15:20-16:05  
(Bスタジオ)

### ヴォーカリズム クリスマスソングを歌おう♪

担当：福嶋純子

誤嚥予防・骨盤底筋の  
トレーニング効果が期待できる！  
クリスマスソングで楽しくヴォイトレ！

\* 参加費：1,100円 (税込)  
\* 定員：20名 (最少催行6名)  
\* 申込日：12月10日(水) 22:00～  
\* 申込締切：12月21日(日) 23:59



12/25 (Thu)

17:15-18:15  
(Aスタジオ)

### マルチステップ ～シェアニの字～

担当：林

前後に置かれた2つの台を使って  
様々なフットパターンを楽しみましょう！  
※本イベントは、前後の方ヒステップ台を  
シェアしながら使用します。  
平台をご希望の場合は、正面の鏡に向かって  
右側2列でご予約ください。  
(予約番号：4・5・9・10・14・15・19・20)

\* 参加費：1,650円 (税込)  
\* 定員：20名 (最少催行6名)  
\* 申込日：12月11日(木) 22:00～  
\* 申込締切：12月22日(月) 23:59



12/28 (Sun)

15:00-17:30  
(プール)

### 煩惱スイム 2025

担当：亘洋祐

2025年の最後に108本スイムで  
さらば煩惱！！

Aコース：50/100mのミックス(6,200m)  
Bコース：25/50/100mのミックス(5,200m)  
上記どちらかのコースをお選びください。

※当日はイベント開催に伴い  
通常レッスンは休講となります。  
あらかじめご了承ください。

\* 参加費：3,300円 (税込)  
\* 定員：各コース8名 (最少催行6名)  
\* 申込日：12月14日(日) 22:00～  
\* 申込締切：12月25日(木) 23:59

ご予約は  
コチラ

