年末特別レッスンスケジュール　2024年12月23日(月) ～ 12月29日(日)

全レッスン(プールを除く)予約システムでの予約が必要となります。

12月23日(月)

アリーナ
- 聖夜の雰囲気を皆様とご一緒に。心と体を癒しましょう♪
- 10:45-11:30 クリスマスヨガ 大月
- 11:45-12:30 やさしいエアロ たかこ
- 12:45-13:30 ZUMBA GOLD 下田
- 13:45-14:15 コアエクササイズ 下田
- コスプレ可 14:30-15:15 リトモス 樋口
- 15:30-16:15 楽のびストレッチ 樋口
- 19:25-20:10 サルセーション 河野
- 20:25-21:10 ルーシーダットン 河野
- 21:30-22:15 バレーボール

スタジオA
- 10:30-11:30 美彩心 Yoshie ※プルモ会員専用
- 12:00-13:00 ストレッチ&リセット 大月 ※プルモ会員専用
- 13:30-14:30 ダイエット AI ※プルモ会員専用
- 15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO ※プルモ会員専用
- ¥ 16:30-17:00 プルモdeごろん
- ¥ 17:30-18:00 プルモdeごろん
- 19:00-20:00 リラックスヨガ 上原 ※プルモ会員専用
- 20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru ※プルモ会員専用

スタジオB
- 10:45－11:30 バレトン たかこ
- 11:45－12:30 ベリーシェイプ 下田
- 12:45-13:15 ふくらはぎケア 小野
- 空手道MAC 空手スクール
- 19:40-20:10 はじめて筋トレ 響平

プール
- ¥ 10:30-11:30 成人スクール 初級（有料）
- 11:40-12:00 NAS アクアウォーキング 大村
- 整理券 12:30-13:00 スプラッシュダンス AI
- 整理券 13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI
- キッズスイムスクール 最大4コース
- 19:40-20:10 バタフライ 上杉
- 20:25-20:45 スプラッシュ！ファンダンス 響平

¥ ｺﾗｰｹﾞﾝを浴びながら ﾎﾞｰﾙやﾌﾞﾛｯｸを使って ﾃﾞﾄｯｸｽ効果をお楽しみください。
【料金】
30分　450円
60分　900円
プルモ予約サイトから ご予約ください。

12月24日(火)

アリーナ
- コスプレ可 10:30-11:15 メガダンス 巽
- 11:30-12:15 ピラティス Yumi
- 12:40-13:25 卓球
- 13:45-14:30 ZUMBA KYO
- 14:45-15:30 ヨガ KYO
- コスプレ可 19:30-20:15 ZUMBA 下田
- 20:30-21:00 X55 HYODO
- 21:15-22:00 ファイドウ HYODO

スタジオA
- 10:30-11:00 ふくらはぎケア 小野
- 11:30-12:15 ユニバーサルヨガアース 巽
- 12:30-13:00 ポールリセット 小野
- 13:15-14:00 ボディコンディショニング hiro
- 14:15-15:00 太極拳 井手口
- 21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA

スタジオB
- ¥ 11:30-12:30 ダンス テクニック Chika
- ¥ 14:45-15:45 大人のバレエ 市橋 シェリバレエスクール ※詳細は別紙をご覧ください。
- 19:45-20:15 はじめてストレッチ HYODO
- 20:30-21:15 ポール&ストレッチ 下田

プール
- 10:30-10:50 NAS アクアウォーキング 大村
- 整理券 12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi
- 13:20-13:40 NAS アクアウォーキング Chika
- ¥ 14:30-15:30 成人スクール（有料） バタフライ 松村
- キッズスイムスクール 最大4コース
- 19:45-20:15 クロール 上杉
- 20:25-20:55 背泳ぎ 上杉

12月25日(水)

アリーナ
- 10:30-11:15 フラダンス MOTOMI
- 11:30-12:15 ピラティス KYO
- 12:30-13:15 健美操 香川
- 13:30-14:15 figure8 RIKA
- 14:30-15:15 リトモス RIKA
- 19:15-20:00 ファイドウ 響平
- コスプレ可 20:15-21:00 メガダンス Chika
- 21:15-22:00 リトモス 樋口

スタジオA
- 10:30-11:15 ベリーシェイプ 河北
- 11:30-12:15 リラックスヨガ 河北
- 14:00-15:00 ボディシェイプ Chika ※プルモ会員専用
- ¥ 15:30-16:00 プルモdeごろん
- 16:30-17:30 美腸ヨガ ETSUKO ※プルモ会員専用
- 18:00-19:00 ダイエット Minami ※プルモ会員専用
- 19:30-20:30 ストレッチングヨガ Minami ※プルモ会員専用
- 21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※プルモ会員専用

スタジオB
- ¥ 11:30-12:30 フラダンス 有料クラス MOTOMI
- ¥ 12:40-13:25 一緒に自重トレーニング 河北
- 19:00-19:45 バレエ エクササイズ 中嶋
- 20:15-21:00 楽のびストレッチ 樋口
- 21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA

プール
- ¥ 10:45-11:45 親子スイムスクール（有料）
- 12:30-12:50 スプラッシュヌードル 響平
- 整理券 13:10-13:40 背泳ぎ 初級 松村
- 整理券 13:50-14:20 平泳ぎ　初級 松村
- 整理券 ¥ 14:30-15:30 成人スクール 中級（有料） 松村
- キッズスイムスクール 最大4コース
- ¥ 19:40-20:40 ワンポイント泳法レッスン（有料） 橋本

12月27日(金)

アリーナ
- 10:30-11:15 骨盤調整ヨガ YUKI
- 11:30-12:15 リトモス 河北
- 12:30-13:15 ポルドブラ 河北
- 13:30-14:15 リラックスヨガ 前川
- 14:30-15:15 バドミントン
- 15:30-16:15 ハワイアンフラ Kahiau西條
- イブ(楽器)を使ってレッツフラ♡
- バンビシャス奈良 バスケットボールスクール
- 19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本
- 20:30-21:15 ファイドウ 橋本
- 21:30-22:15 バスケットボール

スタジオA
- 10:30-11:15 サルセーション MANAMI
- 11:30-12:15 ルーシーダットン MANAMI
- コスプレ可 12:30-13:15 ZUMBA Laura ※ミラーボールを使用します
- 13:30-14:15 ラディカルパワー 橋本
- 14:30-15:15 ボディコンディショニング M@SA
- 18:45-19:30 卓球
- 19:45-20:15 はじめて筋膜リリース 桜
- 20:30-21:00 はじめてボール YUSEI

スタジオB
- 10:30-11:00 青竹踏み 小野
- 11:30-12:15 ストレッチ&コンディショニング Laura

プール
- 整理券 11:30-12:00 スプラッシュダンス YUKI
- 12:10-12:40 はじめよう水泳 小野
- 整理券 12:50-13:20 クロール　初級 上杉
- 整理券 13:30-14:00 バタフライ　初級 上杉
- 14:10-14:25 NAS アクアストレッチ 上杉
- キッズスイムスクール 最大4コース

12月28日(土)

アリーナ
- ¥ 10:30-11:45 ZUMBA スペシャルクラス 下田 & 平山
- 12:30-13:15 メガダンス Chika
- 13:30-14:15 ファイドウ HYODO
- 14:30-15:15 BURN-THE-MUSCLE HYODO
- 16:00-16:45 ユーバウンド HYODO
- 17:05-17:50 バスケットボール
- 18:10-18:55 バレーボール

スタジオA
- 10:30-11:30 美腸ヨガ ETSUKO ※プルモ会員専用
- 12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO ※プルモ会員専用
- ¥ 13:30-14:30 プルモdeごろん ※詳細をご確認ください。
- 15:00-16:00 ストレッチングヨガ Yoshie ※プルモ会員専用
- 16:30-17:30 ストレッチ&リセット Rina ※プルモ会員専用
- 18:00-19:00 ボディシェイプ Chika ※プルモ会員専用

スタジオB
- ¥ 13:30-14:30 ストリートダンス Chika
- ¥ 14:45-15:45 ダンス テクニック Chika

プール
- キッズスイムスクール 最大4コース
- ¥ 13:00-14:30 スイムプライベート（有料）
- キッズスイムスクール 最大4コース
- 18:30-19:00 平泳ぎ 橋本
- 19:10-19:40 バタフライ 橋本

12月29日(日)

アリーナ
- 10:30-11:15 ZUMBA SENA
- 11:30-12:15 コリオミックス SENA
- 12:30-13:15 バドミントン
- 13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 前澤
- ¥ 14:35-15:35 ユーバウンド 新曲発表 M@SA ※定員26名
- ¥ 15:55-16:55 ラディカルパワー 新曲発表 橋本 ※定員45名
- ¥ 17:15-18:15 ファイドウ 新曲発表 橋本/M@SA/響平 ※定員80名

スタジオA
- 10:30-11:30 パワーヨガ Minami ※プルモ会員専用
- 12:00-13:00 リラックスヨガ Minami ※プルモ会員専用
- 13:30-14:30 美彩心 Yoshie ※プルモ会員専用
- 15:00-16:00 フローヨガ Kaoru ※プルモ会員専用
- 16:30-17:30 リラックスヨガ Kaoru ※プルモ会員専用

スタジオB
- 10:30-11:15 ポルドブラ 中嶋
- 11:30-12:15 フォーカスボディ 響平
- ¥ 12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA

プール

◇年末年始休業
2024年12月30日(月)～2025年1月3日(金)

2024年12月				2025年1月			
28日（土）	29日（日）	30日（月）	31日（火）	1日（水）	2日（木）	3日（金）	4日（土）
通常営業	短縮営業 10時～19時	休業日	休業日	休業日	定休日	休業日	通常営業

◇12月29日(日)の営業について
29日の短縮営業日につきましては、会員種類に関わらず、全営業時間ご利用いただけます。

- ・アリーナ定員：80名
- ※ユーバウンド定員：23名
- ・スタジオA定員：30名
- ・スタジオB定員：20名
- ・プール定員：60名
- ※スプラッシュヌードル 定員：30名
- ※泳法クラス定員：20名

¥ 有料クラスです。
予約システムで予約が必要です。
※クレジット決済

【整理券について】
プールのみ整理券を配布致します。
B1階プールサイドにてお受け取り下さい。

アクティブ系 / リラックス系 / プールプログラム / 初心者向けプログラム / NEW! 先月より変更があったレッスン
ホットプログラム ※女性専用（有料） / スクール（有料） / 球技プログラム / バーチャルレッスン / シューズ不要なレッスン 裸足または靴下でご参加可能です。

全てのアリーナ・スタジオレッスンが定員制となります。ご利用状況によっては月の途中でもレッスン内容変更やレッスン中止をさせていただく場合がございます。また祝日は特別レッスンになる場合がございますので、ご了承くださいませ。