

# 御殿下記念館 CHIRISTMAS WEEK

★ 12/17(Mon) — 12/22(Sat) ★

この期間、以下の各教室はクリスマスっぽい演出で行います！

皆さまのご参加、お待ちしております！

★ 12/17 (Mon)	12:10-12:50 太極拳 Tai-chi 中村 Nakamura インストラクターよりサプライズプレゼント！	17:30-18:15 ピラティス Pilates 桜井 Sakurai クリスマスっぽい曲でウォームアップ！	19:25-20:10 エアロビクス(初中級) Aerobic dance 石川 Ishikawa クリスマスソングで元気にエアロ！
★ 12/18 (Tue)		17:30-18:15 エアロビクス(初級) Aerobic dance (Beginner) 高橋 Takahashi クリスマスソングで楽しくエアロ！	18:30-19:15 アクアシェイプ Aqua Shape 笠原 Kasahara クリスマスソングでアクアビクス！
★ 12/19 (Wed)		18:25-19:15 ボディアタック Body Attack 大平 Ohira イントラのコスプレに注目！	19:25-20:10 バレエ(初級) Xmas スペシャルレッスン 安藤 Ando クラシックバレエの名作「ジゼル」を踊ります！
★ 12/20 (Turs)		18:30-19:20 HipHop(初めて)クラス X'masスペシャル 川村 Kawamura いつもと違うクリスマスダンスパーティー！	19:25-20:15 エアロビクス X'masコスプレパーティー 川村・大平 Kawamura & Ohira ★毎年恒例、今や御殿下名物の大コスプレクラス★
★ 12/21 (Fri)	12:10-12:50 ファットバーン Fat Burn 工藤 Kudo クリスマスソングで脂肪燃焼！		18:25-19:15(初級)、19:20-20:15(中級) Hip Hop(初級)、HipHop(中級) 阿部 Abe クリスマスソングでクリスマスらしく！
★ 12/22 (Sat)	11:00-11:50(初級)、12:00-12:50(中級) ジャズ(初級)、(中級) Jazz (Beginner)、(Inter) 柿本 Kakimoto クリスマススペシャルクラス！詳細はお楽しみ！	14:10-15:00 ピラティス Pilates 坂本 Sakamoto クリスマスソングでピラティスしましょう！	16:10-17:10 ヨガ X'masスペシャル Yoga 佐藤 Sato クリスマスス特別アロマヨガクラスです！

## ★メモ★

- ◆ クラス参加の際には、特に予約の必要はありません。
- ◆ クラス参加は無料です。
- ◆ 上記にないクラスは通常スケジュール通り開催いたします。



★参加者コスプレ大歓迎！（特に、20日夜のエアロビクスコスプレパーティー）  
★19日のバレエは、女性はジゼルのヴァリエーション（第2幕）、男性はアルフレヒトのヴァリエーションにチャレンジしてみよう！※作品の中に出てくるステップやマイムを、12月のクラスから少しずつ練習します。よろしければ、クリスマスウィーク前のクラスにもお越しください！







