

2010年 7月～レッスンスケジュール

【一之江店】

	月曜日			火曜日			水曜日		
	プール	17:00 ～18:45	21:00 ～22:00	プール	17:00 ～18:45	21:00 ～22:00	プール	17:00 ～18:45	21:00 ～22:00
10:00									
11:00	777777 10:30～11:00	ベニヤク 10:30～11:10	ビリンガ 10:30～11:00	水中歩行 10:30～11:00	ヨガ 10:30～11:00	のびのび 10:30～11:00	777777 10:30～11:15	ヨガ 10:30～11:00	イテラ 10:30～11:00
12:00	スクール 11:30～12:30	ベニヤク 11:25～12:05	ハルビ 11:15～12:00	水泳 11:30～12:00	ハルビ 11:15～12:00		スクール 12:00～13:00	リトモス 11:10～12:10	ベニヤク 11:15～11:45
13:00		ベニヤク 12:20～13:00	ビリンガ 12:15～13:15	777777 12:15～12:45	777777 12:15～12:45	ダンス 12:10～13:10		ベニヤク 12:00～12:30	イテラ 12:00～13:00
14:00	フィンスイム 13:15～13:45	青龍 12:45～		泳ぎ 13:00～13:30	泳ぎ 13:25～13:55	ハルビ 13:15～14:00	プライベート 13:30～14:00	ベニヤク 13:30～14:20	ベニヤク 13:15～14:15
15:00	プライベート 14:00～14:30	777777 14:45～15:30	ファイドウ 14:25～15:10	イシュタ 13:35～14:50	イシュタ 13:35～14:50	777777 14:30～15:00	プライベート 14:00～14:30	バタフライ 14:45～15:15	Nia 14:30～15:45
16:00		ベニヤク 15:20～16:00		プライベート 15:00～15:30	プライベート 15:30～16:00	ファイドウ 15:15～16:00	777777 15:30～16:00	ハルビ 15:30～16:15	
17:00									
18:00									
19:00		ベニヤク 19:00～19:40	ベニヤク 19:10～20:00	プライベート 18:50～19:20	プライベート 18:50～19:20	777777 18:30～19:00	スクール 19:00～20:00	リトモス 19:15～20:00	ベニヤク 19:15～19:45
20:00	フィンスイム 19:50～20:50	ベニヤク 19:50～20:50	ベニヤク 19:50～20:50	プライベート 19:30～20:00	プライベート 19:30～20:00	イシュタ 19:45～21:00	スクール 19:00～20:00	リトモス 19:15～20:00	ベニヤク 19:15～19:45
21:00	777777 20:50～21:20	ファイドウ 21:00～22:00		泳ぎ 21:15～21:45	泳ぎ 21:15～21:45	ハルビ 21:15～22:15	プライベート 21:00～21:30	ベニヤク 21:30～22:15	ベニヤク 21:30～22:15
22:00									
23:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
	プール	17:00 ～18:45	21:00 ～22:00	プール	17:00 ～18:45	21:00 ～22:00	プール	17:00 ～18:45	21:00 ～22:00
10:00									
11:00	777777 10:30～11:00	ベニヤク 10:20～11:00	のびのび 10:30～11:00	777777 10:30～11:00	ベニヤク 10:30～11:10	太極拳 10:30～11:30	777777 10:30～11:00	ベニヤク 10:30～11:10	太極拳 10:30～11:30
12:00	青泳ぎ 11:15～11:45	777777 11:10～11:40	777777 11:15～11:45	スクール 11:15～12:15	ベニヤク 11:25～12:05	ビリンガ 11:30～12:00	スクール 11:40～12:40	ベニヤク 11:20～12:20	太極拳 11:40～12:40
13:00	プライベート 13:00～13:30	777777 13:00～13:30	777777 13:00～13:30	プライベート 13:00～13:30	ファイドウ 12:30～13:15	ファイドウ 12:35～13:35	プライベート 13:00～13:30	ファイドウ 13:10～13:40	777777 13:00～13:30
14:00	プライベート 13:30～14:00	777777 13:30～14:00	777777 13:30～14:00	プライベート 13:30～14:00	777777 13:45～14:15	777777 13:40～14:10	プライベート 13:40～14:10	777777 13:40～14:10	777777 13:45～14:25
15:00	777777 14:45～15:30	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15	777777 14:45～15:15
16:00	777777 15:15～15:45	リトモス 15:00～16:00	ビリンガ 15:15～15:45	777777 15:30～16:00	リトモス 15:40～16:25	リトモス 15:40～16:25	777777 15:45～16:15	777777 15:45～16:15	777777 15:30～16:45
17:00									
18:00									
19:00	プライベート 18:45～19:15	777777 19:00～19:40	777777 19:00～19:40	プライベート 19:00～20:00	777777 19:30～20:10	777777 19:30～20:10	777777 19:45～20:15	777777 19:30～20:10	777777 19:30～20:10
20:00	青泳ぎ 20:00～20:30	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15
21:00	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15	777777 20:45～21:15
22:00									
23:00									

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ は整理券を配布するレッスンです。
 ※ フィンスイムは30分前にマシンジムにて整理券を配布いたします。
 ※ 有料レッスンは別途にて受付いたします。
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※ 祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※ レッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。
 ※ マルチスタジオでは、1半レッスンを除く時間は自由にご利用いただけますが、随時レッスン等での使用を優先する場合がございます。ご了承ください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 一之江店 電話 03-3651-4848

2010年 8月～レッスンスケジュール

【一之江店】

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	プール	17時～19時	20時～22時	23時～25時	プール	17時～19時	20時～22時	23時～25時	プール	17時～19時	20時～22時	23時～25時	プール	17時～19時	20時～22時	23時～25時	プール	17時～19時	20時～22時	23時～25時	プール	17時～19時	20時～22時	23時～25時				
10:00																												
11:00	77777777 磯山 10:30～11:00	バーンアップ 岡田 10:30～11:10	ビブス 堀井 10:30～11:00		水中歩行 磯山 10:30～11:00	77777777 大塚 10:30～11:00	のびのび 松橋 10:30～11:00		77777777 大塚 10:30～11:15	77777777 榎竹 10:30～11:00	太極拳(初級) 幸 10:30～11:30	イブニング ハート 10:30～11:00					77777777 北村 10:30～11:00	バーンアップ 田中 10:20～11:00	きゅっと ひきしめ下半身 10:30～11:10		太極拳(初級) 田 10:30～11:30	バーンアップ 松橋 10:30～11:10	ビブス 堀井 10:30～11:00	太極拳(中級) 幸 10:30～11:30				
12:00	スクール 11:30～12:30	バーンアップ 宮本 11:25～12:05	ハリス 堀井 11:15～12:00		クロール 松橋 11:30～12:00	バーンアップ 田島 11:15～12:00			リトモス 榎竹 11:30～12:10		太極拳(中級) 幸 11:40～12:40	イブニング ハート 11:15～11:45					スクール 11:15～12:15	バーンアップ 宮本 11:25～12:05	ビブス 堀井 11:30～12:00		太極拳(中級) 田 11:40～12:40	リトモス 榎竹 11:20～12:20	ホルド・ブラ 佐藤 11:15～12:00	気功 11:40～12:40				
13:00		バーンアップ 宮本 12:20～13:00	ビブス 堀井 12:15～13:15		77777777 田島 12:15～12:45	97777777 金演 12:10～13:10		スクール 12:00～13:00	きゅっと ひきしめ下半身 12:30～			77777777 田島 12:15～13:00					77777777 田中 12:00～12:30	バーンアップ 宮本 11:55～12:35	イブニング ハート 12:00～12:45	イシュタ 12:00～13:15	プライベート 13:00～13:30	プライベート 12:30～13:00	プライベート 12:30～13:00	プライベート 12:30～13:00	プライベート 12:30～13:00			
14:00	プライベート 14:00～14:30	77777777 田中 13:45～14:15	イシュタ 宮本 13:35～14:50		77777777 田島 13:45～14:15	77777777 金演 13:35～		プライベート 13:30～14:00	77777777 田島 13:30～14:20		イシュタ 13:00～14:15	バーンアップ 田島 13:15～14:15					プライベート 13:30～14:00	77777777 田中 13:45～14:15	イブニング ハート 13:45～14:15	イシュタ 13:00～14:15	プライベート 13:00～13:30	プライベート 13:00～13:30	プライベート 13:00～13:30	プライベート 13:00～13:30	プライベート 13:00～13:30			
15:00	77777777 西間木 14:45～15:30	ファイドウ 14:25～15:10			77777777 田島 14:30～15:00	77777777 金演 14:30～15:00		プライベート 14:00～14:30	77777777 田島 14:30～14:20		イシュタ 14:00～14:15	バーンアップ 田島 14:35～15:15					プライベート 14:00～14:30	ファイドウ 14:00～14:45	イブニング ハート 14:45～15:15	イシュタ 14:00～14:15	プライベート 14:00～14:30	プライベート 14:00～14:30	プライベート 14:00～14:30	プライベート 14:00～14:30	プライベート 14:00～14:30			
16:00		バーンアップ 田中 15:20～16:00			プライベート 15:00～15:30	ファイドウ 15:15～16:00		プライベート 15:30～16:00	77777777 田島 15:30～16:15		Nia(ニア) ユキ 14:30～15:45						プライベート 15:30～16:00	リトモス 千原 15:00～16:00	ビブス 堀井 15:15～15:45	イシュタ 15:00～16:00	プライベート 15:30～16:00	プライベート 15:30～16:00	プライベート 15:30～16:00	プライベート 15:30～16:00	プライベート 15:30～16:00			
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00	スクール 19:00～20:00	バーンアップ 岡田 19:00～19:40	おびのび 堀井 19:10～20:25		プライベート 18:50～19:20	バタフライ 18:30～20:00	77777777 田島 19:15～20:05	スクール 19:00～20:00	リトモス 19:15～20:00	77777777 田島 19:20～20:05	太極拳(初級) 鈴木 18:00～20:00	77777777 田島 19:15～19:45					プライベート 19:15～19:45	バーンアップ 岡田 19:15～19:55	イシュタ 19:15～20:30	太極拳(初級) 鈴木 18:00～20:00	プライベート 19:15～19:45	プライベート 19:15～19:45	プライベート 19:15～19:45	プライベート 19:15～19:45	プライベート 19:15～19:45	プライベート 19:15～19:45		
21:00	77777777 石原 20:50～21:20	マカ 19:50～20:50	77777777 田島 20:10～20:40		77777777 田島 20:10～20:55	77777777 田島 20:15～21:00		プライベート 20:00～20:30	77777777 田島 20:15～20:55		イシュタ 19:45～21:00	バーンアップ 田島 20:15～20:55					77777777 田島 20:45～21:15	リトモス 20:10～21:10	イブニング ハート 20:15～20:55	イシュタ 20:15～20:30	プライベート 20:10～21:10	プライベート 20:10～21:10	プライベート 20:10～21:10	プライベート 20:10～21:10	プライベート 20:10～21:10			
22:00		ファイドウ 21:00～22:00			泳ぎ 21:15～21:45	77777777 田島 21:15～22:15		プライベート 21:00～21:30	77777777 田島 21:30～22:15		イシュタ 21:00～21:30	バーンアップ 田島 21:30～22:15						77777777 田島 21:25～22:15	イブニング ハート 21:40～22:10	イシュタ 21:25～22:15	プライベート 21:25～22:15	プライベート 21:25～22:15	プライベート 21:25～22:15	プライベート 21:25～22:15	プライベート 21:25～22:15			
23:00																												

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ は整理券を配布するレッスンです。
 レッスン開始30分前にマシンジムにて整理券を配布いたします。
 フィンスイムは30分前にプールにて整理券を配布いたします。
 ※ 有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※ 祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※ レッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。
 ※ マルチスタジアムでは、レギュラーレッスンを除く時間は
 ご自由にご利用いただけますが、随時レッスン等での
 使用を優先する場合がございます。ご了承ください。

2010年8月12日(木)

	プール	エアロビクス・マーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00				
11:00		エアロビクス 岡田 10:30~11:10	ピラティス 浅古 10:30~11:00	
12:00	水中歩行 三浦 11:30~12:00	エアロビクス 岡田 11:30~12:00		
13:00	プライベート 服部 12:30~13:00 プライベート 服部 13:00~13:30	エアロビクス 佐野 12:15~12:55	ヨガ 石川(香) 12:15~13:30	
14:00		ピラティス 佐野 13:10~14:00		
15:00		フィットネス 浅古 14:15~15:00		
16:00	エアロビクス 三浦 15:00~15:30	のびのび 浅古 15:15~15:45		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00		エアロビクス 関口 19:00~19:40		
21:00	エアロビクス 服部 20:00~20:30	ピラティス 柴田 19:55~20:45	ひきしめ上半身 関口 ひきしめ下半身 関口	
22:00		エアロビクス 柴田 21:00~21:40		
23:00				

※有料プライベートレッスンは、7月20日(火)よりフロントにてお申込みを開始いたします。
 ※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ は有料のレッスンです。有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※スタジオには収容人数の制限がございます。安全確保のため入場を制限させていただく場合がございます。
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

2010年8月26日(木)

【一之江店】

	プール	エアロビクス・マーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00				10:00
11:00	水中歩行 松橋 10:30~11:00		ヨガ 北村 10:20~11:35	11:00
12:00		エアロビクス 佐野 11:00~11:40		12:00
13:00		エアロビクス 北村 12:00~12:30	ピラティス 佐野 12:00~12:50	13:00
14:00		プライベート 松橋 12:45~13:15 プライベート 松橋 13:15~13:45	ヨガ 佐野 13:05~13:35	14:00
15:00		きゅっとウエスト 浅古		15:00
16:00		インテグレイテッドワークアウト 浅古 14:10~14:55		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00		ゆっくりトレーニング 石原 改善ボディ【肩こり】 石原		20:00
21:00		エアロビクス 石原 19:45~20:25		21:00
22:00		ワークアウト 石原 20:45~21:45	きゅっとウエスト 志田 改善ボディ【腰痛】 志田	22:00
23:00				23:00