

2019年2月11日(月)祝日営業スケジュール

【一之江店】

10:00	プール	エアロビクス・マラソンスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	10:00
11:00	ウォーター・イン・モーション～持久力アップ～ 小澤優里 10:30～11:00	外ハズ 守屋直樹 10:40～11:40	太極拳(初級) 田震 10:30～11:30		11:00
	ハタフライ 小澤優里 11:15～11:45				
12:00		チャレンジステップ 守屋直樹 11:55～12:45	太極拳(中級) 田震 11:40～12:40		12:00
13:00					13:00
		ミュージック70-30 緑川琴美 13:00～13:30			
14:00		スタート 石川真規子 13:45～14:15			14:00
			ヨガ 14:30～15:00		
15:00	ウォーター・イン・モーション～筋力アップ～ 緑川琴美 14:30～15:00	★スーパーボディーシェイプ 石川真規子 14:30～15:30	★はじめての薬膳 季節の養生-春-		15:00
16:00		★エアロビクススペシャル ～ハイロー-mix 2019冬～ 石川真規子 15:45～16:45	ヨガ 60分 ヨガ 15:15～16:15		16:00
			安元優規 16:25～16:40		
17:00			ヨガ ひきしめ【脚】		17:00
			のびのびボディー【トータル】		
			安元優規 16:40～16:55		
18:00		ファイトウ 角谷享宣 17:00～18:00			18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

営業時間10:00～20:00(スポーツ施設は19:45まで)

★はじめての薬膳 季節の養生-春- 担当：ユキ 14:30～15:00
暦の上では春。この時期特有の身体の不調ありませんか？予防そして美容のために、この季節の食材で身体の中から整えましょう。

★スーパーボディーシェイプ 担当：石川真規子 14:30～15:30
ダンベル、チューブ、マット、自重を使ってトレーニングしていきます！
夏はすぐそこ！美しいボディを手に入れましょう！どなたでもご参加いただけます。

★エアロビクススペシャル～ハイロー-mix 2019冬～ 担当：石川真規子 15:45～16:45
中級のエアロビクス60分間です。この日の為だけの特別なコリオ（動き）をお楽しみください！



- ※ 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分前より配布いたします。
- ※ は有料レッスンです。フロントにて別途お申込みをお願いします。
- ※ 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。

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