

2019年3月21日(木) 祝日 レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	チャレンジ アア 渡辺久美 10:30~11:15	のびのびホデイ 大森香菜 10:30~11:00	11:00
12:00		外伝~新曲発表会~ 崔恩和 11:15~12:15	12:00
13:00		12:35~12:50 かがひきしめ【お腹】	13:00
14:00		five フォアストレッチ 大森香菜 13:00~13:30	14:00
15:00	クロール 馬場浩希 14:00~14:30	ファイトウ 岩崎堅太 13:45~14:45	15:00
16:00	体幹加~ ~腹筋を使い楽に泳ぐ方法~ 馬場浩紀 14:40~15:40	チャレンジ 吉岡知美 15:00~15:50	16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00

・外伝~新曲発表会~ 担当: 崔恩和
 アスリエ旗の台店で人気のリトモスのニューバージョンを一足早く発表いたします。普段からリトモスに
 参加されている方はもちろん初めての方でもこの機会に是非チャレンジしてみませんか?
 ・体幹加~腹筋を使い楽に泳ぐ方法~ 担当: 馬場浩希 定員: 12名
 腹筋を使い楽に泳ぐ方法を習得いたします。慣れていても苦手意識のある方もぜひ、ご参加ください。
 料金: 会員様 1,620円 非会員様 2,160円
 予約開始日: プラA、プラ1、旗の台店会員様 3月1日(金)
 他店舗会員様 3月8日(金)
 非会員様 3月15日(金)

※■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。
 ※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。
 ※ヨガのクラス定員について
 フィットネススタジオー35名 ウェルネススタジオー30名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848
