

2019年4月29日 (祝・月) 昭和の日 祝日営業スケジュール
レッスンデビューにオススメ⇒

2019年4月30日 (祝・火) 休日 祝日営業スケジュール
レッスンデビューにオススメ⇒

10:00	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
11:00	ベテリクアア 大谷むつみ 10:30~11:00	スタートステップ ミ 10:30~11:00	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	
12:00	グループ 大谷むつみ 11:15~11:45	外入 ミ 11:15~12:15	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30	のびのびホリデー【トータル】 緑川琴美 12:30~13:00		
14:00	プライベート 磯山範子 12:30~13:00	スタート 緑川琴美 13:10~13:40	ミュージックアロ-ヨガ 石川香 13:15~13:45	
15:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40	フィットウ 斉藤裕子 13:50~14:50	ボジナルヨガ60 石川香 14:00~15:00	
16:00	プライベート 磯山範子 13:40~14:10	X55(45) 高橋愛 15:05~15:50		
17:00	事前申込 ★ビデオクリニック 小澤優里 16:00~17:00	ベテリク 石川真規子 16:00~16:40		
18:00		ボジナル中級 石川真規子 16:55~17:55		
19:00				
20:00	時間外利用や、他店舗利用に！この連休はご家族やご友人と一緒にアスリエへ ★★★ギフトチケット好評販売中★★★			

10:00	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
11:00	ベテリクウォーク 星野明 10:30~11:00	ベテリク 田島里佳 10:30~11:10		
12:00	背泳ぎ 星野明 11:10~11:40	パワーカードイ45 田島里佳 11:25~12:10	のびのびホリデー【トータル】 伊ヶ谷応幹 11:30~12:00	
13:00		X55(45) 田島里佳 12:25~13:10	カタヒキしめ【下半身】 伊ヶ谷応幹 12:10~12:40	
14:00		★ダブルエアロ【中級】 新井千景×中川正博 13:30~14:30	ピラティス45 花村愛子 12:55~13:40	
15:00	泳ぎこみ500 大谷むつみ 14:45~15:15	外入 中川正博 14:45~15:45	ボジナル 土橋浩美 13:55~15:10	
16:00	ベテリクグループ 大谷むつみ 15:30~16:00		リクセーションヨガ 土橋浩美 15:20~16:20	
17:00		フィットウ 山川悟志 16:00~17:00		
18:00				
19:00				
20:00	時間外利用や、他店舗利用に！この連休はご家族やご友人と一緒にアスリエへ ★★★ギフトチケット好評販売中★★★			

営業時間10:00~20:00(スポーツ施設は19:45まで)

◆プライベート 担当：磯山範子 12:00~12:30、12:30~13:00、13:10~13:40、13:40~14:10
1回…3,240円/30分 スイムプライベートレッスン回数券…9,180円/3回分
30分間の個人レッスン。苦手を集中的に克服したい方にオススメです。
【事前申込】：3月20日(水)10:00~ フロントにて(電話予約 12:00~)

★ビデオクリニック 担当：小澤優里 16:00~17:00 3,240円(DVD付き) 定員5名
撮影⇒解説⇒練習⇒再撮影で自身の泳ぎを客観的にとらえ、弱点を克服しましょう。
【事前申込】：4月8日(月)10:00~ フロントにて(電話予約 12:00~)

※ ■ 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。

営業時間10:00~20:00(スポーツ施設は19:45まで)

★ダブルエアロ【中級】 新井千景×中川正博 13:30~14:30
2人のインストラクターによる、この日だけの、
特別な動き(コリオ)をお楽しみください。

ゴールデン
ウィーク



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

2019年5月 ゴールデンウィークレッスンスケジュール

【一之江店】

♥ レッスンデビューにオススメ

5月1日(祝・水) 即位の日				5月2日(祝・木) 休日				5月3日(祝・金) 憲法記念日						
10:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	10:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	10:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
11:00	ベテラン水泳 磯山範子 10:30~11:00	ボルト・アラ30 崔恩和 10:30~11:00			11:00	ベテラン水泳 磯山範子 10:30~11:00	スタート 田島里佳 10:30~11:00			11:00	ベテラン水泳 磯山範子 10:30~11:00	スタート 吉岡知美 10:30~11:00		
12:00	事前申込 ★ビデオクリニック 磯山範子 11:15~12:15	外入 崔恩和 11:15~12:15	のびのびボディ【トータル】 村上怜巨 11:15~11:45		12:00	グループ 磯山範子 11:15~11:45	パワーカーディオ 田島里佳×渡邊綾 11:30~12:30	初級水泳60 宮内真紀 11:15~12:15		12:00	★はじめてのフィン 磯山範子 11:15~11:45	ベテラン水泳 吉岡知美 11:15~11:55	のびのびボディ 伊ヶ谷応幹 11:30~12:00	
13:00	平泳ぎ 磯山範子 12:30~13:00	five 707-ストレッチ30 松下力 12:30~13:00	ヨガピラティス 花村愛子 12:50~13:35		13:00		X55(45) 渡邊綾 12:45~13:30			13:00		★マジカルステップ【中級】 ～置き方は秘密～ 吉岡知美 12:10~13:10	★静脈瘤改善講座 伊ヶ谷応幹 12:20~13:00	
14:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40				14:00					14:00		*アリア デイ加春巡業 アイトウ 松橋悟 13:30~14:15	ピラティス45 安達亜希子 13:15~14:00	
15:00	プライベート 磯山範子 13:40~14:10	パワーカーディオ 松下力 13:20~14:20	ピラティス45 花村愛子 13:45~14:30		15:00		ベテラン水泳 石川真規子 14:00~14:40			15:00	事前申込 ★ビデオクリニック 大畑大 14:00~15:00	*アリア デイ加春巡業 アイトウ 松橋悟 14:35~15:35	リラクゼーションヨガ 3時 14:30~15:30	
16:00	グループ 息継ぎ集中練習会 村上怜巨 15:15~16:00				16:00	ベテラン水泳 星野明 14:30~15:00	背泳ぎ 星野明 15:10~15:40	初級水泳 石川真規子 14:50~15:50	ミュージックアロヨガ 緑川琴美 14:50~15:20	16:00	泳ぎこみ500 大畑大 15:15~15:45			
17:00	グループ 息継ぎ集中練習会 村上怜巨 15:15~16:00	チャレンジステップ 新井千景 15:30~16:20			17:00	フィニッシュ 星野明 15:50~16:20	整理券	★スーパーボディシェイプ 石川真規子 16:05~17:05	のびのびボディ【トータル】 緑川琴美 15:30~16:00	17:00		チャレンジ 大城戸美香 16:00~16:50		
18:00	プライベート 村上怜巨 16:10~16:40	フィットウ45 大谷むつみ 16:35~17:20			18:00					18:00				
19:00	★ビデオクリニック 担当:磯山範子 11:15~12:15 3,240円(DVD付き)定員5名 撮影⇒解説⇒練習⇒再撮影で自身の泳ぎを客観的にとらえ、 弱点を克服しましょう。 【事前申込】:4月8日(月)10:00~ フロントにて(電話予約 12:00~)				★パワーカーディオ 担当:田島里佳×渡邊綾 11:30~12:30 4月からのナンバーに加え、2人のインストラクター選曲の熱く、 盛り上がるナンバーをゴールデンウィーク特別バージョンで お届けいたします。直前にパワーカーディオエレメントが 付いていますので、グリップの握り方やフォーム、 重りの付け方などのレクチャーもあります。 いつもは45分に参加する方も60分デビューはこのレッスンで!				★はじめてのフィンスイム 担当:磯山範子 11:15~11:45 定員20名 フィンスイムとは、足ひれを付けて、泳ぐクラスです。取り付け方、泳ぎ方、 立ち方、歩き方など基本をご案内いたします。 整理券配布:10:45~ プールサイドにて					
20:00	★クロール 息継ぎ集中練習会 担当:村上怜巨 15:15~16:00 長い距離を楽に泳ぐにはキレイな呼吸動作が必ず必要ですが、 難しいポイントの1つです。呼吸動作を克服し、 長く泳げるようになります。				★スーパーボディシェイプ 担当:石川真規子 16:05~17:05 ダンベル、チューブ、マット、自重を使ってトレーニングしましょう。 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。				★マジカルステップ【中級】～置き方は秘密～ 担当:吉岡知美 12:10~13:10 置き方は当日のお楽しみ!いつもと違う足運びをお楽しみください。 ステップのレッスンに慣れた方の中級レベルの内容になります。 【事前申込】:2019年4月12日(金)10:00~(電話予約は12:00~) 定員25名					
	◆プライベート 担当:磯山範子13:10~、14:10~ 村上怜巨16:10~ 1回...3,240円/30分 スイムプライベートレッスン回数券...9,180円/3回分 30分間の個人レッスン。苦手を集中的に克服したい方にオススメです。 【事前申込】:4月20日(土)10:00~ フロントにて(電話予約 12:00~)				◆フィンスイム 担当:星野明 15:50~16:20 定員20名 足ひれを付けて泳ぐクラスです。 いつもと違うスピード感をお楽しみください。 整理券配布:15:20~ プールサイドにて				★静脈瘤改善講座 担当:伊ヶ谷応幹 12:20~13:00 静脈瘤について知識を深め、改善エクササイズでセルフケアを学びましょう。					
									★ビデオクリニック 担当:大畑大 14:00~15:00 3,240円(DVD付き) 定員5名 撮影⇒解説⇒練習⇒再撮影で自身の泳ぎを客観的にとらえ、 弱点を克服しましょう。 【事前申込】:4月8日(月)10:00~ フロントにて(電話予約 12:00~)					
									★ダンスエアロビクス初級~GW特別ver~ 担当:大城戸美香 17:10~18:10 この日のためのこの日だけの曲をみんなで踊りましょう!					

営業時間 10:00~20:00 スポーツ施設19:45終了 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 ☎03-3651-4848

2019年5月 ゴールデンウィークレッスンスケジュール

【一之江店】

🍀 レッスンデビューにオススメ

5月4日(祝・土) みどりの日				5月5日(祝・日) こどもの日 ※通常レッスン				5月6日(祝・月) 振替休日									
10:00	プール	エアビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	10:00				
11:00	🍀 ツルでリゼット 田島里佳 10:30~11:00	★オリジナルヨガ 木のポーズを中心に 土橋浩美 10:30~11:45							🍀 ヴェジックアキア 大谷むつみ 10:30~11:00	🍀 スタート 塩野貴之 10:30~11:00			11:00				
12:00					🍀 ハタレイ 松山息吹 11:15~11:45	🍀 外エヌ 柴田朱美 10:45~11:45	🍀 オリジナルヨガ60 宮内真紀 10:45~11:45		🍀 背泳ぎ 大谷むつみ 11:15~11:45	🍀 ヴェジックステップ 塩野貴之 11:15~11:55	🍀 five 707-ストレッチ 小澤優里 11:15~12:00		12:00				
13:00		🍀 ファイトウ45 大谷むつみ 12:05~12:50				🍀 ファイトウ 角谷享宣 12:00~13:00	🍀 ピラティス30 柴田朱美 12:00~12:30		🍀 プライベート 磯山範子 12:00~12:30	🍀 外エヌ UENO 12:10~13:10	🍀 インテグレイテッド パワーストレッチ 塩野貴之 12:10~12:55		13:00				
14:00		*アスリエ ラディカル春巡業 パワー45 宮上迅 13:10~13:55	🍀 ★オリジナルダンスバレー キトリのバリエーション で動こう! 花村愛子 12:50~13:50			🍀 パワーカードイ45 渡邊綾 13:15~14:00	🍀 ミュージックアキア 小澤優里 13:30~14:00		🍀 プライベート 磯山範子 13:10~13:40	🍀 ヴェジック 緑川琴美 13:30~14:10	🍀 ミュージックアキア 石川香 13:15~13:45		14:00				
15:00	🍀 ウォーター・イン・モーション 〜持久力アップ〜 緑川琴美 14:30~15:00	*アスリエ ラディカル春巡業 X55 宮上迅 14:15~15:15	🍀 707-パレオコンディショニング 花村愛子 14:10~14:40				🍀 five 707-ストレッチ 小澤優里 14:15~15:00		🍀 チャレンジアキア 大塚直美 14:15~15:00		★元気よくハタヨガフロー 石川香 14:00~15:00		15:00				
16:00		🍀 ヴェジック 守屋直樹 15:35~16:15	🍀 ★ヒップアップピラティス 玉城一仁 15:30~16:15		🍀 ヴェジックアキア 大谷むつみ 15:30~16:00		🍀 ユニクス 石川香 15:15~16:30		🍀 ★クロールのスタート&ターン 目標! 50m完泳 大畑大 15:15~16:00		🍀 ホールド・アラ30 松本知沙美 15:20~15:50		16:00				
17:00		🍀 チャレンジステップ 守屋直樹 16:25~17:15			🍀 泳ぎこみ500 大谷むつみ 16:15~16:45	🍀 チャレンジ 吉岡知美 16:10~17:00		🍀 🍀	🍀 フィンスイム 大畑大 16:15~16:45			🍀 整理券	17:00				
18:00	*アスリエ ラディカル春巡業* 各店OTによるアスリエ12店舗シャッフル企画 一之江店には… 5月3日 13:30~14:15ラディカルパワー45 14:35~15:35ファイドウ 松橋悟OT 5年ぶりに一之江店のスタジオへ 5月4日 13:10~13:55ラディカルパワー45 14:15~15:15 X55 一之江店代表 宮上迅OT				<div data-bbox="1038 1260 1929 1617" data-label="Complex-Block"> <p>他店舗利用や時間外利用に! この連休はご家族やご友人と一緒にアスリエへ</p> <h1>ギフトチケット 好評発売中</h1> <p>■は初心者・体力に自信が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。 ■は有料レッスンです。</p> <p>※フィンスイムの整理券は開始30分前より プールエリアで配布いたします。 ※有料レッスンはフロントで受付いたします。 ※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。</p> </div>				<p>◆プライベート 担当: 磯山範子 12:00~、12:30~、13:10~、13:40~ 1回…3,240円/30分 スイムプライベートレッスン回数券…9,180円/3回分 30分間の個人レッスン。苦手を集中的に克服したい方にオススメです。 【事前申込】: 4月20日(土)10:00~ フロントにて(電話予約 12:00~)</p> <p>★元気よくハタヨガフロー 担当: 石川香 14:00~15:00 皆さまの10連休はいかがでしたか? 日常生活に備えて 元気がでるポーズを中心に明日からの活力を生み出しましょう!</p> <p>★クロールのスタート&ターン 目標! クロール50m完泳 担当: 大畑大 15:15~16:00 スタートとターンを練習し、50mを泳ぎます。 また、50mを泳ぐために必要なフォーム修正を行いますので 長い距離を泳ぐ練習をしましょう。</p> <p>◆フィンスイム 担当: 大畑大 16:15~16:45 定員20名 足ひれを付けて泳ぐクラスです。 いつもと違うスピード感をお楽しみください。 整理券配布: 15:45~ プールサイドにて</p>				18:00				
19:00	★オリジナルヨガ 木のポーズを中心に 担当: 土橋浩美 10:30~11:45 みどりの日にちなんで、「木」のポーズ。足を大地に根付かせ、 のびのびとポーズをとることを意識しましょう。																19:00
20:00	★オリジナルダンスバレー キトリのバリエーションで動こう! 担当: 花村愛子 12:50~13:50 パレエの名曲「ドンキ・ホーテ」の第3幕キトリのバリエーション 1曲を使いエクササイズを行います。 全くパレエをやったことがなくても大丈夫! 身体を効果的に動かしたい方、もちろん男性も大歓迎です。 優雅な気分を味わいながら、すばらしい音楽にのせて 1曲動いてみませんか?																20:00