

2019年 9月16日(月) 敬老の日スケジュール

2019年 9月23日(月) 秋分の日スケジュール

	プール	Fスタジオ	
10:00			10:00
11:00	ベーシックアクア 田中 勝明 10:30~11:00	ベーシック 内山 由希子 10:30~11:10	11:00
	ベーシックグローブ 田中 勝明 11:10~11:40		
12:00		スタートステップ 内山 由希子 11:30~12:00	12:00
		のびのびボディ スタッフ 12:20~12:50	
13:00			13:00
	～イベントレッスン～		
14:00	スキルアップ～バタフライ編～ 小堀 香織 13:30~14:00	有 プラチナパーソナル体験 山田愛菜 成毛伸地 13:30~14:30	14:00
	ベーシックウォーク 小堀 香織 14:15~15:15		
15:00			15:00
		パワーカーディオ 角谷 享宣 15:00~16:00	
16:00			16:00
		ファイドウ 角谷 享宣 16:20~17:20	
17:00			17:00
18:00			18:00
<p>◇イベントレッスンのご紹介◇</p> <p>【スキルアップ～バタフライ編～】 無料レッスン 基本の動きから流れを確認していきます。 バタフライをカッコよく泳ぎたい! 楽にバタフライを泳ぎたい! など お悩みのある方におススメのレッスンです。</p> <p>【プラチナパーソナル体験】 有料レッスン 通常プラチナ会員の方にマンツーマンで実施をしている内容を グループレッスンで体験できます。 1時間を使用しながら、肩こり・腰痛・膝痛の緩和はもちろん、 自分でおこなえるテクニックを伝授します。</p> <p>定員:20名 料金:会員 1,620円 非会員 2,160円 予約開始:8月26日(月)フロント受付10:00~/TEL受付12:00~/相模原店会員 9月2日(月) フロント受付10:00~/TEL受付12:00~/他店舗会員 9月9日(月) フロント受付10:00~/TEL受付12:00~/非会員</p> <p>・ ・ ・ 初心者の方でも参加可能なレッスンです。</p>			

	プール	Fスタジオ	
10:00			10:00
		～イベントレッスン～	
11:00	ベーシックアクア 田中 勝明 10:30~11:00	リトモス ～新曲発表会～ 安島 いづみ 10:30~11:30	11:00
	ベーシックグローブ 田中 勝明 11:10~11:40		
12:00		ファイドウ 前島あずさ 11:50~12:50	12:00
	水慣れ スタッフ 12:00~12:30		
13:00	泳ぎこみ500 スタッフ 12:40~13:10		13:00
		ひきしめボディ スタッフ 13:30~14:00	
14:00			14:00
15:00			15:00
		ヨガ 田口 晶子 15:00~16:15	
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
<p>◇イベントレッスンのご紹介◇</p> <p>【リトモス～新曲発表会～】 無料レッスン 10月からお届けするナンバーをいち早く行います! リトモスに参加したことがある方はもちろん、初めての方でも ご参加可能です。 10月からのナンバーと一緒に楽しみましょう。</p> <p>・ ・ ・ 初心者の方でも参加可能なレッスンです。</p>			