

2019年9月16日(月)敬老の日 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				10:00
11:00	ベジックアア 俣野映子 10:30~11:00	パワーカーディオ45 浅井久美子 10:30~11:15	イェウガ 井戸川有子 10:30~11:45	11:00
12:00	ベジックウォーク 俣野映子 11:15~11:45	スタート 吉岡知美 11:30~12:00		12:00
13:00		チャレンジステップ 吉岡知美 12:15~13:05	リジナルレ 加藤剛 11:55~13:10	13:00
14:00		リトス ~新曲発表会~ 三嶋喜美代 13:30~14:30	太極拳(初級) 呉静 13:30~14:30	14:00
15:00		のびのびボディ【トータル】 寺口倅平 14:45~15:15	気功法(初級) 呉静 14:45~15:45	15:00
16:00	アアアアア サークル 小林美優理 15:30~16:00	協栄シェイプホクシング 草野宏美 15:30~16:20		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

※■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35名 ウェルネススタジオ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

2019年9月23日(月)秋分の日 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				10:00
11:00	ベジックアア 俣野映子 10:30~11:00	イェウガ 井戸川有子 10:30~11:45	カラダひきしめ【下半身】 寺口倅平 10:30~11:00	11:00
12:00	ベジックウォーク 俣野映子 11:15~11:45			12:00
13:00		スタートステップ 吉岡知美 12:15~12:45	リジナルレ 加藤剛 11:55~13:10	13:00
14:00		チャレンジ 吉岡知美 13:00~13:50	太極拳(中級) 呉静 13:30~14:30	14:00
15:00	平泳ぎ 小山浩明 13:50~14:20	five 707-ストレッチ 大森香菜 14:00~14:45		15:00
16:00	フィニッシュ 小山浩明 14:30~15:00	X55 古谷将也 15:00~16:00	気功法(中級) 呉静 14:45~15:45	16:00
17:00		ファイトウ 小山浩明 16:15~17:15		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

※■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35名 ウェルネススタジオ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