

## 2019年9月23日(月)祝日営業スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00		気功法 呉静 10:00~11:00	
12:00	チャレンジアクア 松浦翼 11:05~11:50	fiveフロアストレッチ 姿勢を徹底的に 山田未悠・福士辰真 11:10~12:10	太極拳(上級) 呉静 11:10~12:10
13:00	スイミングスクール (中級) 松浦翼 12:05~13:05	ファイドウ 32周年記念新曲発表! 山田未悠・藤田克彦 12:20~13:20	リラクゼーションヨガ 土橋浩美 13:00~14:00
14:00		リトモス 32周年記念新曲発表! 竹ヶ原佳苗 13:40~14:40	
15:00	ベーシックアクア 志方樹里 15:00~15:30	ベーシックステップ 山川理沙 15:00~15:40	
16:00	クロール 志方樹里 15:40~16:10	チャレンジ 山川理沙 15:50~16:40	
17:00	プライベートスイム 志方樹里 16:15~16:45		
18:00		パワーカーディオ75 32周年記念新曲発表! 深水康弘・角谷享宜 17:15~18:30	
19:00			
20:00			

■ｲﾝﾄ fiveフロアストレッチ 姿勢を徹底的に (60分) 11:10~12:10 担当:山田未悠・福士辰真 無料  
 ・2人のインストラクターで姿勢を徹底的に見ていきます。通常は口頭のみで注意点を言うところ、お客様に触れながら姿勢を伝えていきます。  
 ■ｲﾝﾄ ファイドウ 32周年記念新曲発表! (60分) 12:20~13:20 担当:山田未悠・藤田克彦 無料  
 ・32周年記念新曲発表! かつて鷺沼店で一緒に働いた、師弟コンビでジョイントします。そちらもお楽しみください。  
 ■ｲﾝﾄ リトモス 32周年記念新曲発表! (60分) 13:40~14:40 担当:竹ヶ原佳苗 有料 定員40名  
 ・料金: 鷺沼店会員 1,080円 他店舗会員 1,620円 非会員 2,160円  
 ※予約は鷺沼店会員は8月19日、10:00よりフロントで受け付けます。その他は8月26日、10:00より受付いたします。  
 ■ｲﾝﾄ パワーカーディオ75 (75分) 17:00~18:15 担当:深水康弘・角谷享宜  
 ・新曲を全13曲使う、マスタークラスとなります。人気インストラクターのジョイントになります。ぜひ、ご参加ください。

※ 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。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話044-853-0001

## 2019年9月16日(月)祝日営業スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00			気功法 呉静 10:00~11:00
12:00	スタートウォーク 福士辰真 11:20~11:50	深呼吸ヨガ 深い呼吸で夏の疲れを解消しよう! 土橋浩美 10:45~12:00	太極拳(初級) 呉静 11:10~12:10
13:00	平泳ぎ 深水康弘 12:05~12:35	ファイドウ 大島智一 12:20~13:20	
14:00		リトモス 井戸川有子 13:40~14:40	fiveフロアストレッチ 福士辰真 14:00~14:45
15:00	ベーシックアクア 志方樹里 15:00~15:30	パーティカルステップ 吉岡知美 15:00~16:00	のびのびボディ 福士辰真 14:55~15:25
16:00	クロール 志方樹里 15:40~16:10		
17:00	プライベートスイム 志方樹里 16:15~16:45	スタート 吉岡知美 16:10~16:40	
18:00			
19:00			
20:00			

■ｲﾝﾄ 深呼吸ヨガ 夏の疲れを解消しよう! (75分) 10:45~12:00 担当:土橋浩美 無料  
 ・深呼吸をしながらポーズをとっていきます。深い呼吸でリラックスしながら楽しみましょう!  
 ■ｲﾝﾄ パーティカルステップ (60分) 15:00~16:00 担当:吉岡知美 無料  
 ・ステップ台を縦に置いて行きます。レベルはベーシックステップ+αになります。普段のステップとは違う感覚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。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話044-853-0001