

2019年9月16日(月)祝日営業スケジュール

【一之江店】

2019年9月23日(月)祝日営業スケジュール

【一之江店】


10:00	プール	エアロピクス・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	アカアエイブサーキット 大谷むつみ 10:30~11:00	スタート 柴田朱美 10:30~11:00	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	
12:00	背泳ぎ 大谷むつみ 11:15~11:45	★リトモス ~新曲発表会~ 柴田朱美 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	チャレンジステップ 柴田朱美 12:30~13:20	大谷むつみ 12:50~ カタヒキしめ【脚】 13:05~ のびのびボディ	
14:00	プライベート 磯山範子 12:30~13:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40		
15:00	プライベート 磯山範子 13:40~14:10	ピラティス45 柴田朱美 13:35~14:20	ミュージックアロ-ヨガ 石川香 14:30~15:00	
16:00	14:30~14:45	アカアエイブサーキット 犬伏菜月 15:00~15:30	フィットウ45 斉藤裕子 14:35~15:20	
17:00	泳ぎこみ500 大畑大 15:45~16:15	フィットウ 宮上迅 15:35~16:35	オリジナルヨガ60 石川香 15:15~16:15	
18:00	プライベート 大畑大 16:25~16:55			
19:00	プライベート 大畑大 16:55~17:25			
20:00				

10:00	プール	エアロピクス・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	アカアエイブサーキット 大谷むつみ 10:30~11:00		太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	
12:00	【整理券】フィンスイム 大谷むつみ 11:15~11:45	インテグレイテッドワークスストレッチ 塩野貴之 11:00~11:45	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	チャレンジ 塩野貴之 12:00~12:50		
14:00	プライベート 磯山範子 12:30~13:00	13:05~13:20 ライカハワ-エレメント		
15:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40	ライカハワ-45 塩野貴之 13:20~14:05	ミュージックアロ-ヨガ 石川香 13:15~13:45	
16:00	プライベート 磯山範子 13:40~14:10		★オリジナルヨガ ~彼岸に沈む太陽に祈りの礼拝~ 石川香 14:00~15:00	
17:00	泳ぎこみ1000 大畑大 14:45~15:30	X55 渡邊綾 14:20~15:20		
18:00	アカアエイブサーキット 渡邊綾 15:45~16:15	フィットウ 宮上迅 15:35~16:35		
19:00		★改善ボディ 宮上迅 16:55~17:25		
20:00				

営業時間:10:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

★リトモス新曲発表会 柴田朱美 11:15~12:15
10月からの新ナンバー#61をいち早くお届けいたします♪
さまざまな音楽のリズムやダンスのテイストを
楽しみながら弾きましょう!!!!

◆プライベート
12:00~、12:30~、13:10~、13:40~ 磯山範子
16:25~、16:55~ 大畑大
申込:8月20日(火)10:00~ アスリエフロントにて (お電話でのご予約は12:00~)




営業時間:10:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

◆フィンスイム 大谷むつみ 11:15~11:45 定員20名
足ひれをつけて様々な泳ぎ方で泳ぎます。
【整理券】10:45~プールサイドにて配布

★オリジナルヨガ~彼岸に沈む太陽に祈りの礼拝~ 石川香 14:00~15:00
秋分の日である9月23日。この日は真東から太陽が昇り、
真西に沈みます。年に2回のこの日は太陽と向き合い、
感謝し、太陽からパワーを沢山もらいましょう。

◆プライベート
12:00~、12:30~、13:10~、13:40~ 磯山範子
申込:8月20日(火)10:00~ アスリエフロントにて (お電話でのご予約は12:00~)

★改善ボディ 宮上迅 16:55~17:25
腰痛、股関節痛、ひざ痛改善を中心にエクササイズを行っていきます。



※ ■ は初心者・体力に自信の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。レッスン開始30分前より配布いたします。
※ ■ 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。

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