

2019年10月14日(月)祝日営業スケジュール

【一之江店】

2019年10月22日(火)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	アアエイブサーキット 大谷むつみ 10:30~11:00	インテグレートワークストレッチ 塩野貴之 10:30~11:15		
12:00	整理券 フィンスイム 大谷むつみ 11:15~11:45	テイクアウトワークアウト 塩野貴之 11:45~12:30	のびのびボディ【トータル】 小澤優里 11:30~12:00	
13:00		five 707-ストレッチ 小澤優里 12:15~13:00		
14:00		チャレンジステップ 塩野貴之 12:45~13:35	ミュージック707-ヨガ 石川香 13:15~13:45	
15:00	グループ 大畑大 14:30~15:00	各15分 担当：犬伏菜月 14:45~15:00 ひきしめ【脚】 15:00~15:15 ひきしめ【ヒップ】 15:15~15:30 ひきしめ【胸&背中】 15:30~15:45 ひきしめ【肩&腕】 15:45~15:55 ひきしめ【お腹】	ヨガヨガ 石川香 14:00~15:15	
16:00	プライベート 大畑大 15:55~16:25			
17:00	プライベート 大畑大 16:25~16:55	スタート 石川真規子 16:20~16:50		
18:00		オリジナル中級 ~体育の日スペシャル~ 石川真規子 17:00~18:00		
19:00				
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	ベジックワーク 星野明 10:30~11:00	ベジック 田島里佳 10:30~11:10	707-ハイレコディンク 土橋浩美 10:30~11:00	
12:00	泳ぎこみ1000 星野明 11:15~12:15	ワークアウト45 田島里佳 11:25~12:10	【事前申込 10/8~】 ★707ヨガ ~豊かな休息を~ 土橋浩美 11:15~12:30 1,100円(税込) 定員：15名	
13:00		X55(45) 田島里佳 12:25~13:10		ベジックハイレコ 花村愛子 12:45~13:45
14:00	大谷むつみ 14:15~14:30 アアエイブサーキット	スタジオダンス 浅見真理 13:45~14:30	ピラティス45 花村愛子 14:10~14:55	
15:00	チャレンジアア 大谷むつみ 14:45~15:30	オリジナルダンス(初中級) ~令和スペシャル~ 浅見真理 14:40~15:55	ジャグジー 花村愛子 15:10~15:55	
16:00				
17:00		フィットウ 山川悟史 16:10~17:10	オリジナル60 浅見真理 16:10~17:10	
18:00				
19:00				
20:00				

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 担当:大谷むつみ 11:15~11:45 定員20名
足ひれを使い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

◆プライベート 担当:大畑大 15:55~ 16:25~
申込:2019年9月20日(金)10:00~ アスリエフロントにて(お電話での予約は12:00~)

★オリジナル中級~体育の日スペシャル~ 担当:石川真規子 17:00~18:00
スポーツの秋!体育の日!たくさん動いて汗をかきましょう。



営業時間:10:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

★【事前申込】アロマヨガ~豊かな休息を~ 担当:土橋浩美 11:15~12:30
リラックスとバイタリティを高めることが期待できるアロマ
「山に抱かれて休む」を使用します。リラックスアロマの香りの中で
体の活力を高め徐々に全身をリラックスさせていきます。初心者の方も参加しやすい内容です。
申込:2019年10月8日(火)10:00~ 1,100円(税込) 定員:15名
アスリエフロントにて(お電話でのご予約は12:00~)

◆オリジナルダンス(初中級)~令和スペシャル~ 担当:浅見真理 14:40~15:55
2019年だけの祝日。今年だけの特別な日に特別なレッスンをお届けします。
1曲完成を目指します。ダンスが初めてでも参加しやすい内容です。

※ ■ 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。