

2019年11月4日（月）特別レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ	
10:00					10:00
		イベント			
11:00		X55 幸野 惇 10:30~11:30 有料・予約制	初級 水泳 30 二井家直子 11:00~11:30	太極拳 野田康太 10:15~11:15	11:00
12:00		イベント			12:00
		ファイトウ 幸野 惇 11:45~12:45 有料・予約制	初級 水泳 二井家直子 11:45~13:00		
13:00					13:00
14:00		ベシックジャズダンス 宇野真奈 13:15~14:15			14:00
15:00	チャレンジアクア 松浦翼 14:30~15:15	初級 水泳 45 宇野真奈 14:30~15:15			15:00
16:00	背泳ぎ 松浦翼 15:30~16:00	ベシック 吉岡知美 15:40~16:20	ヒップアップ30 花村愛子 15:30~16:00		16:00
17:00	泳ぎこみ500 松浦翼 16:15~16:45	チャレンジステップ 吉岡知美 16:40~17:30	ベシックバレエ 花村愛子 16:15~17:15		17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

<イベントインフォメーション>

有料ラディカルイベント 担当：幸野 惇
 アスリエに幸野が帰ってきます。人気インストラクターのクラスをぜひお楽しみください。
 料金：アスリエ会員様：550円（税込）
 アスリエ会員外様：2,200円（税込）
 お申込み
 アスリエ大倉山会員様：10/14（月）よりフロントにて承ります。
 アスリエ他店舗会員様：10/21（月）よりフロントにて承ります。
 アスリエ会員外様：10/28（月）よりフロントにて承ります。
 電話予約は各日程の12:00より承ります。
 当日キャンセルは返金いたしかねますので、予めご了承ください。

※ ■ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ 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。 大倉山店 電話045-533-4848

2019年11月23日（土）特別レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ
10:00				10:00
11:00	平泳ぎ 小俣賀央 10:30~11:00			11:00
12:00	フリスビー 小俣賀央 11:10~11:40	飯尾亜希 リトモス 11:10~12:10	柳ジキョウガ 石川香 12:00~12:30	12:00
13:00	パーソナルワーク 松浦翼 13:00~13:30	ダンシアリズム（初級） 飯尾亜希 12:30~13:10	イベント	13:00
14:00	チャレンジアクア 松浦翼 13:40~14:25	スタートステップ 粕谷由美 13:30~14:00	チャクヨガ 石川香 12:45~13:45	14:00
15:00		チャレンジ 粕谷由美 14:15~15:05		15:00
16:00		フィットウレメント 15:35~15:50		16:00
17:00		ラディカル秋巡業 ファイドウ 伊藤達也/熊谷涼太 16:00~17:00		17:00
18:00		パワーカーディオ 角谷享宜 17:30~18:30		18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

<イベントインフォメーション>

チャクラヨガ 担当：石川香

チャクラはエネルギーの渦のようなものです。脊柱の基底部から頭頂まで主要な7つのチャクラが存在すると考えられています。

姿勢の崩れ、背骨の歪み、肉体、精神両面の不調にもチャクラが関係していると言われています。チャクラヨガで背骨を整え、体・心を整えましょう。

ラディカル秋巡業 ファイドウ 担当：伊藤達也/熊谷涼太

今回は熊谷店で活躍し、現在、生田店に勤務する伊藤をよび熊谷とジョイントいたします。パワーあふれる2人のファイドウ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。
※ 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。 大倉山店 電話045-533-4848