

2019年12月 レッスンスケジュール

【生田店】

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	ファンクショナルゾーン				
10:00																												
11:00	ベテランウォーク スタッフ 10:30~11:00	イユタヨガ 土屋亜由美 10:30~11:45			ベテランウォーク 志方樹里 10:30~11:00	ベテラン 吉岡知美 10:25~11:05	リクセーション 福本麻衣子 10:20~11:20		ベテランウォーク 志方樹里 10:30~11:00	ベテランステップ 山下聡志 10:25~11:05	太極拳(初級) 朱勳 10:20~11:20		ベテランウォーク 志方樹里 10:40~11:25	ベテラン 塩野貴之 10:40~11:20	太極拳(入門) 李静遠 10:20~11:20		基礎水泳 志方樹里 10:15~10:45	スタート 幸田倫史 10:40~11:10	太極拳(初級) 朱勳 10:20~11:20		ベテランウォーク スタッフ 10:45~11:15	リジトレーニング 高橋志帆 10:20~11:20	ベテラン ヒップホップ 浅見真理 10:30~11:30					
12:00	スイミングスクール 太智直子 11:30~12:30 定員:12名 8,800円/5回	のびのびデイ 伊ヶ谷応幹 11:55~12:25			スイミングスクール 志方樹里 11:45~12:45 定員:12名 15,400円/10回	ベテランステップ 吉岡知美 11:20~12:00	ビティス30 赤保木真弓 11:30~12:00		ハタライ 志方樹里 11:10~11:40	ベテラン 山下聡志 11:15~11:55	気功法 鐘雪 11:30~12:30		スタートステップ 塩野貴之 11:35~12:05	太極拳(初級) 李静遠 11:30~12:30		プライベート 志方樹里 11:25~11:55	チャレンジ 幸田倫史 11:25~12:15	太極拳(中級) 朱勳 11:30~12:30		平泳ぎ スタッフ 11:25~11:55	ダンスアロビクス 上級 西川優美 11:30~12:30	太極拳(初級) 田震 11:45~12:45						
13:00	基礎水泳 太智直子 12:40~13:10	ベテラン 石川真規子 12:35~13:15	フリース アウエイブ 鈴木 12:10~13:10		プライベート 志方樹里 12:50~13:20	ベティス45 赤保木真弓 12:20~13:05	のびのびデイ スタッフ 12:15~12:45		five707-ストレッチ 12:45~13:15	リジトレーニング 輪千知里 12:40~13:55		five707-ストレッチ 12:40~13:10	リクセーション 田口晶子 12:45~13:45		スイミングスクール 大多和真人 12:15~13:15 定員:12名 1回:1,760円/ 都度払い	フリース アウエイブ 鈴木 12:30~13:30	ミュージックアロビクス スタッフ 12:40~13:10			のびのびデイ 13:15~13:30	ハワーカーディ 伊藤達也 12:45~13:45	太極拳(上級) 田震 12:55~13:55						
14:00	ハタライ 太智直子 13:20~13:50	スタート 石川真規子 13:25~13:55	ベテラン ジャズダンス 寺嶋愛美 13:20~14:20		ベテランウォーク 伊野映子 13:50~14:20	フィット'45 斉藤裕子 13:20~14:05	かがひきしめ スタッフ 13:10~13:40		ダンスアロビクス 中級 中谷亜紀子 13:30~14:20			フィット'45 伊藤達也 13:20~14:05																
15:00	泳ぎこみ500 太智直子 14:00~14:30	ハワーカーディ 伊藤達也 14:05~14:50			ダンスアロビクス 初級 福山弘剛 14:20~15:00				青泳ぎ 佐藤理恵 14:10~14:40	リジトレーニング ジャズダンス 西村真奈美 14:05~15:20		泳ぎこみ500 佐藤理恵 14:50~15:20	フィット'45 中谷亜紀子 14:35~15:35															
16:00	プライベート 太智直子 14:40~15:10	スタートステップ 守屋直樹 15:00~15:30	リクセーション 松木千枝 14:45~15:45			フィット'45 福山弘剛 15:15~16:15			プライベート 佐藤理恵 15:30~16:00	リジトレーニング 木崎純 15:30~16:45		スタート 中尾桂子 15:20~15:50	太極拳スクール 李自力 15:15~16:15 定員:25名 11,000円/5回															
17:00							バレエスクール (初級) 中村真知子 16:00~17:30 定員:12名 9,900円/5回																					
18:00		フリース アウエイブ 鈴木 16:45~18:00 定員:25名 6,600円/4回	太極拳(上級) 野田康太 17:05~18:05																									
19:00																												
20:00		スタート 飯尾亜希 19:15~19:45			five707-ストレッチ 19:30~20:00	ベテラン 宇野真奈 19:15~20:15			スイミングスクール 三枝遼 19:40~20:40 定員:12名 1回:1,760円/ 都度払い	リジトレーニング 有酸素&筋トレ 石川真規子 19:30~20:15		five707-ストレッチ 20:00~20:30																
21:00		平泳ぎ 小島靖弘 20:45~21:15			フィット'45 斉藤裕子 20:15~21:00	スタート ジャズダンス 宇野真奈 20:25~21:10			ハワーカーディ 中村真知子 20:25~21:15	太極拳(初級) 鈴木龍彦 20:45~21:45		ハタライ スタッフ 21:10~21:40	ベテランステップ 林英樹 21:10~21:50	ベテラン ヒップホップ 伊藤達也 21:00~22:00														
22:00		泳ぎこみ500 小島靖弘 21:25~21:55	フィット'45 伊藤達也 21:15~22:00																									
23:00																												

■は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです
 ■は定員又は、整理券を配布するレッスンです
 ■はファンクショナルゾーンを使用したレッスンは開始20分前よりご予約可能です
 ■は定員が6名~8名となっております
 ■は専用の予約表にロッカー番号をご記入ください
 ■は有料レッスンです
 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整理いただき、レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。
 ※有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※整理券配布はフロントにて配布いたします。受付時間はレッスン開始30分前です。
 ※フラダンスの詳細は別紙をご確認ください。