

## 2020年9月21日(月)祝日営業スケジュール

9:00	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			気功法 呉静 9:50~10:50
11:00		ベーシック 松浦翼 10:20~11:00	
12:00		スタート 松浦翼 11:20~11:50	太極拳(入門) 呉静 11:05~12:05
13:00	スイミングスクール (中級) 松浦翼 12:05~13:05	【33周年記念イベント】 ミュージックフローヨガ ~基礎から徹底的に~ 藤山希代美 12:30~13:15	
14:00	【33周年記念イベント】 アクアダンス 松浦翼 13:20~14:05	【33周年記念イベント】 リトモス ~33周年スペシャルレッスン!~ 太田喜子 13:40~14:40	【33周年記念イベント】 はじめてfiveフロアストレッチ 西村海 13:30~14:15
15:00	ベーシックウォーク 吉野健太 15:00~15:30	【33周年記念イベント】 パワーカーディオ ~33周年スペシャルレッスン!~ 角谷享宜 15:00~16:00	
16:00	クロール 原田寿美恵 15:45~16:15		カラダひきしめ(トータル) 吉野健太 16:00~16:30
17:00		【33周年記念イベント】 ファイドウ ~33周年スペシャルレッスン!~ 角谷享宜 16:20~17:20	のびのびボディ(トータル) 吉野健太 16:45~17:15
18:00			
19:00			
20:00			

- ミュージックフローヨガ ~基礎から徹底的に~ (45分) 担当: 藤山希代美  
ミュージックフローヨガの基礎となる動作を解説とともに、通常レッスンでの効果をさらに実感していただくためのクラスです。また、初めてご参加になる方も大歓迎!動きを丁寧に解説していきます。
- アクアダンス (45分) 担当: 松浦翼  
33周年を記念して、人気インストラクターの松浦による特別レッスンを行います!お水の中での一体感を一緒に感じましょう!
- はじめてfiveフロアストレッチ (45分) 担当: 西村海  
fiveフロアストレッチの動きを一つ一つ丁寧に解説いたします。普段のレッスンでは説明できない細かな注意点を確認しましょう。
- リトモス ~33周年スペシャルレッスン!~ (60分) 担当: 太田喜子  
33周年を記念して懐かしの過去トラック「リトモス33」を行います。一緒に盛り上がりましょう!!
- パワーカーディオ ~33周年スペシャルレッスン!~ (60分) 担当: 角谷享宜  
33周年を記念して懐かしの過去トラック「パワーカーディオ33」を行います。一緒に熱くなりましょう!!
- ファイドウ ~33周年スペシャルレッスン!~ (60分) 担当: 角谷享宜  
33周年を記念して懐かしの過去トラック「ファイドウ33」を行います。一緒に熱くなりましょう!!

※ 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。  
※ 黄色の枠は整理券対象のレッスンです。

## 2020年9月22日(火)祝日営業スケジュール

【鷺沼店】

9:00	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00		健康36体操 田村成之 10:15~10:45	太極拳(入門) 朱勤 10:15~11:15
11:00	ベーシックウォーク 原田寿美恵 10:30~11:00	のびのびボディ(トータル) 田村成之 10:50~11:20	
12:00	ベーシックアクア 原田寿美恵 11:10~11:40	太極拳(初級) 朱勤 11:30~12:30	ピラティス30 永堀郁子 11:30~12:00
13:00		ベーシック 永堀郁子 12:40~13:20	fiveフロアストレッチ 山田未悠 12:30~13:15
14:00	【33周年記念イベント】 フォームチェック じゅり 14:00~14:45	オリジナルジャズダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 13:40~14:55	のびのびボディ(トータル) 山田未悠 13:30~14:00
15:00	【33周年記念イベント】 ターン練習会 じゅり 14:55~15:55 ※有料につき要予約※	オリジナルヨガ60 石川香 15:10~16:10	【33周年記念イベント】 経絡体操をしてみよう 富燦霞 15:00~16:00
16:00			ピラティス45 真砂史郎 16:15~17:00
17:00		【33周年記念イベント】 リトモス新曲発表! 竹ヶ原佳苗・安島いつみ 16:30~17:30 ※有料につき要予約※	
18:00			
19:00			
20:00			

- フォームチェック (45分) 担当: じゅり  
普段何気なく泳いでいる泳ぎ、ご自身のフォームを人気インストラクターじゅりに見てもらいませんか?種目は問わず、最大一人2種類までチェック可能です。
- ターン練習会 ※有料につき要予約※ (60分) 定員: 8名 担当: じゅり  
正しいターンを習得していくクラスです。ご希望の方はクイックターンもご案内出来ます。  
鷺沼会員限定 料金: 1,650円(税込) 予約: 9月7日(月) 11:00より予約開始
- 経絡体操をしてみよう (60分) 担当: 富燦霞  
有料レッスンの中国舞踊の時にしている経絡体操を体験していただけます。気の流れを全身で実感してみてください。
- リトモス新曲発表! ※有料につき要予約※ (60分) 定員: 20名 担当: 竹ヶ原佳苗・安島いつみ  
人気リトモスインストラクターの竹ヶ原佳苗と安島いつみが、10月から始まるリトモスの新曲をこゝ鷺沼店で発表いたします!少人数での特別な60分となります。皆様のご予約、お待ちしております。  
鷺沼会員限定 料金: 1,650円(税込) 予約: 9月7日(月) 12:00より予約開始

※ 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。  
※ 黄色の枠は整理券対象のレッスンです。