




















# 2020年9月 レッスンスケジュール

## 【一之江】

 ⇒ レッスンデビューにおすすめなレッスン

	金曜日				土曜日				日曜日				
	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	
10:00													10:00
11:00	 ヴォーリッジウォーク 磯山範子 10:30~11:00	 スタート 吉岡知美 10:30~11:00	のびのびホッデイ【トータル】 小林篤史 10:30~11:00		 ウォルでリセット 田島里佳 10:30~11:00	 ハワーカデイオレメント 10:30~10:45			 ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ 高野和弥 10:30~11:00				11:00
12:00	<b>整理券</b> フィンスイム 磯山範子 11:15~11:45	ヴォーリッジ 吉岡知美 11:15~11:55	イユツガ 宮本紀子 11:15~12:30	<b>カラダ改善</b> 『アス ケア』 11:00~12:00		ハワーカデイ45 角谷享宣 10:45~11:30				<b>リクス</b> UENO 10:45~11:45	 柳ジノブ60 宮内真紀 10:45~11:45		12:00
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30	ヴォーリッジステップ 吉岡知美 12:10~12:50				ファイトウ 角谷享宣 11:45~12:45				<b>ファイトウ</b> 角谷享宣 12:00~13:00			13:00
14:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40	X55 渡邊綾 13:05~14:05	five 707-ストレッチ 村上怜巨 12:50~13:35			X55 犬伏菜月 13:05~14:05					five 707-ストレッチ 犬伏菜月 13:15~14:00		14:00
15:00	 ヴォーリッジアップ 吉岡知美 14:30~15:00	レイカハワー45 榎千里 14:20~15:05	14:00~14:15 佐藤力侑 14:15~14:30 佐藤力侑 のびのびホッデイ		 ヴォーリッジアップ 大谷むつみ 14:30~15:00	five 707-ストレッチ 高野和弥 14:25~15:10					X55(45) 渡邊綾 14:15~15:00	 カラダひきしめ【下半身】 大谷むつみ 14:15~14:45	15:00
16:00	 ヴォーリッジロープ 渡邊綾 15:15~15:45	ファイトウ 榎千里 15:20~16:20	ピラティス45 安達亜希子 14:45~15:30							 ヴォーリッジアップ 大谷むつみ 15:30~16:00		イユツガ 石川香 15:30~16:45	16:00
17:00										泳ぎこみ500 大谷むつみ 16:15~16:45			17:00
18:00						チャレンジステップ 守屋直樹 16:40~17:30				マックス 吉岡知美 16:10~17:10	 シャケイナジー 石川香 17:00~17:45		18:00
19:00					 ヴォーリッジアップ 守屋直樹 18:00~18:30	ファイトウ45 大谷むつみ 17:45~18:30	 のびのびホッデイ【トータル】 佐藤力侑 17:50~18:20						19:00
20:00		ヴォーリッジステップ 大城戸美香 19:15~19:55			 クール 守屋直樹 18:45~19:15		 柳ジノブ45 宮内真紀 18:30~19:15						20:00
21:00		チャレンジ 大城戸美香 20:10~21:00	柳ジノブ60 宮内真紀 20:30~21:30										21:00
22:00	プライベート 星野明 21:15~21:45	ダンスエアロビクス 中級 大城戸美香 21:15~22:05											22:00
23:00	プライベート 星野明 21:45~22:15												23:00



■は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
 ■は整理券を配布するレッスンです。  
 ■は有料レッスンです。

※整理券配布対象レッスンの整理券は営業開始よりフロント横で配布いたします。  
 ※フィンスイムは整理券配布対象レッスンです。  
 ※フィンスイムの整理券は開始30分前よりプールエリアで配布いたします。  
 ※有料レッスンはフロントで受付いたします。  
 ※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。  
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

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