

2020年9月21日(月)祝日営業スケジュール

【一之江店】

2020年9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	ベテランロープ 大谷むつみ 10:30~11:00	スタート 柴田朱美 10:30~11:00	のびのびボディ【トータル】 佐藤力希 10:30~11:00	
12:00	整理券 フィジック 大谷むつみ 11:20~11:50	★外伝 ~新曲発表会~ 柴田朱美 11:20~12:20	かたひきしめ【上半身】 佐藤力希 11:20~11:50	
13:00		five 707-ストレッチ 犬伏菜月 12:45~13:30		
14:00		ファイトウ 斉藤裕子 13:50~14:50	ミュージック707-ヨガ 石川香 13:15~13:45	
15:00	707エイブリーキット 犬伏菜月 14:30~15:00		ボジナルヨガ 60 石川香 14:00~15:00	
16:00	707 犬伏菜月 15:15~15:45	X55 斉藤裕子 15:10~16:10		
17:00		ボジナル(中級) 石川真規子 16:40~17:40		
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	707エイブリーキット 星野明 10:30~11:00	ベテラン 田島里佳 10:30~11:10		
12:00	707 星野明 11:15~11:45	パワーカードイ45 田島里佳 11:30~12:15	改善ボディ ~エイブリーアップ編~ 伊ヶ谷 応幹 11:15~12:00	整理券
13:00	バタフライ集中講座 ~呼吸からコンビネーション~ 大谷むつみ 12:00~13:00	X55(45) 田島里佳 12:35~13:20	five 707-ストレッチ 村上裕巨 12:30~13:15	
14:00	ビデオクリニック 大谷むつみ 13:15~14:15	ベテラン 新井千景 13:45~14:25	のびのびボディ【トータル】 村上裕巨 13:40~14:10	
15:00	泳ぎこみ500 大谷むつみ 14:45~15:15	チャレンジステップ 新井千景 14:45~15:35		
16:00	ベテラン707 大谷むつみ 15:30~16:00		ボルト・アラ 松本知沙美 15:10~15:40	
17:00		ベテランジャズダンス 松本知沙美 16:00~17:00		
18:00				
19:00				
20:00				

祝日営業時間:10:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

祝日営業時間:10:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

★外伝~新曲発表会~ 11:20~12:20 担当:柴田朱美 ※整理券配布レッスン
リトモスの最新ナンバーです!10月からのナンバーをいち早く楽しみましょう!



★バタフライ集中講座~呼吸からコンビネーション~ 担当:大谷 むつみ 12:00~13:00
バタフライ苦手意識ありませんか?疲れる、腕が回らない、腰が痛くなる...など、
使い方を練習して今年は楽なバタフライを泳ぎましょう。
【料金:60分 ¥1,100 定員:10名 予約受付開始日:9月8日 10時から ※電話受付は12時から】
★ビデオクリニック 担当:大谷 むつみ 13:15~14:15
撮影⇒解説⇒練習⇒再撮影で自身の泳ぎを客観的にとらえ、弱点を克服しましょう。
【料金:60分 ¥1,100 定員:5名 予約受付開始日:9月8日 10時から ※電話受付は12時から】
★改善ボディ~エイブリーアップ編~ 担当:伊ヶ谷 応幹 11:15~12:00
いつもの改善ボディをお腹のトレーニングを中心としたスペシャルバージョンです。
どなたでもご参加いただけますのでお気軽にご参加ください。

※ ■ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。 ※ ■ ■ は整理券を配布するレッスンです。営業開始よりフロントにて配布いたします。
※ ■ 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。

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