

2020年9月21日(月)敬老の日 レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	ベテックアクア 俣野映子 10:30~11:00	スタート 吉岡知美 10:30~11:00	オリジナルヨガ 井戸川有子 10:30~11:45
12:00	ツールでリセット 俣野映子 11:15~11:45	パーティカルステップ 吉岡知美 11:15~12:15	ベテックバレエ 加藤剛 11:55~12:55
13:00		フィットウ45 山田魁士 12:45~13:30	
14:00		X55(45) 塩田一哉 13:50~14:35	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15
15:00	背泳ぎ 小山浩明 14:30~15:00	オリジナルインヨーキング 塩田一哉 14:55~15:25	太極拳(初級) 太極拳(基礎) ~正しい動作の習得~ 呉静 14:30~15:30
16:00	スイスイ ワンポイントレッスン ~平泳ぎとバタフライ~ 小山浩明 15:10~16:10	協栄シェイプホクシング 草野宏美 16:00~16:50	
17:00			
18:00			
19:00			

※■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。有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※■は整理券配布レッスンです。
 ※スタジオレッスン定員について
 フィットネススタジオー23名 ウェルネススタジオー18名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848

2020年9月22日(火)秋分の日 レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	スプラッシュフィット 小山浩明 10:30~11:00	スタート 中尾桂子 10:30~11:00	
12:00	グループ 小山浩明 11:10~11:40	筋トレ 中尾桂子 11:15~12:15	シャクティナジ 石川香 11:00~11:45
13:00		オリジナルヨガ60 石川香 12:40~13:40	ミュージック70-ヨガ 石川香 12:00~12:30
14:00			太極拳(初級) 呉静 13:00~14:00
15:00	佐々木優香里 14:30~15:00 ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~	チャレンジステップ+α 金濱聡美 14:00~15:00	気功法(初級) 呉静 14:10~15:10
16:00	プライベート 佐々木優香里 15:10~15:40	パワーカーディオ 田島里佳 15:30~16:30	
17:00			
18:00			
19:00			

■太極拳(基礎) 14:30~15:30 担当: 呉静
 普段の癖や曖昧な動作を正しく基礎からマスターしましょう!
 8/25(火)予約開始 2,200円(税込) 定員12名
 ■ワンポイントレッスン平泳ぎとバタフライ 15:10~16:10 担当 小山浩明
 普段学べない技術がここに! 8/25(火)予約開始 1,650円(税込) 定員12名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848