2020年10月 レッスンスケジュール

【生田店】

月曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
10:00	ベーシックアクア 堀田知美 10:30～11:00	★Web予約 イシュタヨガ 土屋亜由美 10:20～11:35	ベーシックバレエ 松田空 10:50～11:50	
11:00	スイミングスクール 太智直子 11:15～12:15 定員：12名 8,800円/5回	のびのびボディ 伊ヶ谷応幹 11:55～12:25	ベーシック ジャズダンス 寺嶋愛美 12:10～13:10	レッグコンディショニング 12:35～12:50
12:00	基礎水泳 太智直子 12:30～13:00	ベーシック 石川真規子 12:40～13:20	13:30～13:45 オリジナルコンディショニング	
13:00	平泳ぎ 太智直子 13:15～13:45	スタート 石川真規子 13:40～14:10	のびのびボディ スタッフ 13:50～14:20	
14:00	泳ぎこみ500 太智直子 14:00～14:30	ファイトウ（45） 宝達真紀子 14:25～15:10	★Web予約 リラクセーションヨガ 松木千枝 14:55～15:55	
15:00	プライベート 太智直子 14:35～15:05	★Web予約 フラダンス プウヴァイアロハ 鈴木 15:30～16:30	太極拳（初級） 野田康太 16:15～17:15	
16:00		フラダンススクール プウヴァイアロハ 鈴木 16:50～18:05 定員：25名 6,600円/4回		
17:00				
18:00				
19:00		スタート 飯尾亜希 19:15～19:45	太極拳（上級） 野田康太 19:00～20:00	
20:00		リトモス 飯尾亜希 20:00～21:00		
21:00	背泳ぎ 小島靖弘 20:40～21:10		カラダひきしめ スタッフ 20:30～21:00	
22:00	泳ぎこみ500 小島靖弘 21:25～21:55	ファイトウ45 濱口義康 21:20～22:05		
23:00				

火曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
10:00	ベーシックウォーク じゅり 10:30～11:00	ベーシック 吉岡知美 10:30～11:10	★Web予約 リラクセーションヨガ 福本麻衣子 10:20～11:20	
11:00	スイミングスクール じゅり 11:15～12:15 定員：12名 15,400円/10回	ベーシックステップ 吉岡知美 11:30～12:10	★Web予約 ビーティス30 赤保木真弓 11:40～12:10	
12:00	プライベート じゅり 12:20～12:50	★Web予約 ビーティス45 赤保木真弓 12:30～13:15	のびのびボディ スタッフ 12:25～12：55	
13:00	ベーシックグループ 俣野映子 13:50～14:20	ファイトウ45 斉藤裕子 13:35～14:20	13:10～13:25 オリジナルコンディショニング カラダひきしめ スタッフ 13:30～14:00	
14:00		★Web予約 リトモス 三嶋喜美代 14:40～15:40	太極拳（上級） 朱勤 14:30～15：30	
15:00		ダンスエアロビクス 中級 三嶋喜美代 16:00～16:50	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	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		ミュージックフローヨガ リラックス 川原なる美 19:30～20:00	ベーシック ジャズダンス 宇野真奈 19:30～20:30	
20:00	ベーシックアクア 川原なる美 20:30～21:00	ファイトウ45 斉藤裕子 20:15～21:00	オリジナルヨガ（45） 宇野真奈 20:50～21:35	
21:00		X55（45） 斉藤裕子 21:20～22:05		
22:00				
23:00				

水曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
10:00	ベーシックアクア じゅり 10:30～11:00	ベーシックステップ 山下聡志 10:20～11:00	太極拳（初級） 朱勤 10:20～11:20	
11:00	泳ぎこみ500 じゅり 11:15～11:45	オリジナルエアロ45 山下聡志 11:20～12:05	気功法 鐘雪 11:40～12:40	
12:00	スイミングスクール じゅり 12:00～13:00 定員：12名 17,600円/10回	ミュージックフローヨガ リラックス 堀田知美 12:25～12:55		
13:00	プライベート じゅり 13:05～13:35	ダンスエアロビクス 中級 中谷亜紀子 13:20～14:10	ベーシックバレエ 輪千知里 13:00～14:00	
14:00		★Web予約 リトモス 中谷亜紀子 14:30～15:30	ベーシック ジャズダンス 西村真奈美 14:20～15:20	
15:00		X55（45） 伊藤達也 15:50～16:35	オリジナルヨガ 土屋亜由美 15:40～16:55	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	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	オリジナルエアロ 有酸素＆筋トレ 石川真規子 19:20～20:05	fiveフロアーストレッチ 宮本大雅 20:00～20:30	
20:00		チャレンジ 石川真規子 20:25～21:15	オリジナルヨガ 鈴木龍彦 20:45～21:45	
21:00	バタフライ 三枝遼 21:00～21:30			
22:00	泳ぎこみ500 三枝遼 21:45～22:15	パワーカーディオ45 宮本大雅 21:35～22:20		
23:00				

金曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
10:00			太極拳（入門） 李静遠 10:20～11:20	
11:00	チャレンジアクア 俣野映子 10:40～11:25	★Web予約 ベーシック 塩野貴之 10:40～11:20		
12:00		★Web予約 スタートステップ 塩野貴之 11:40～12:10	太極拳（初級） 李静遠 11:40～12:40	
13:00	バタフライ スタッフ 13:00～13:30	ファイトウ45 福山春菜 12:25～13:10	★Web予約 リラクセーションヨガ 田口晶子 13:00～14:00	
14:00		ラディカルパワー45 福山春菜 13:30～14：15	fiveフロアーストレッチ スタッフ 14:20～14:50	
15:00		リトモス45 中尾桂子 14:35～15:20	太極拳スクール 李自力 15:15～16:15 定員：25名 11,000円/5回	
16:00		スタート 中尾桂子 15:40～16:10		
17:00		太極剣スクール 李自力 16:30～17:30 定員：15名 11,000円/5回	バレエスクール （ステップアップ） 中村真知子 16:35～18：05 定員：10名 9,900円/5回	
18:00				
19:00				
20:00		ラディカルパワー45 濱口義康 19:30～20:15	イシュタヨガ 石川香 19:00～20:15	
21:00	ベーシックウォーク スタッフ 20:40～21:10	スタートヒップホップ 西村真奈美 20:35～21:20	シャクティンナジー 石川香 20:35～21:20	
22:00	平泳ぎ スタッフ 21:25～21:55			
23:00				

土曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
10:00	基礎水泳 じゅり 10:20～10:50	スタート 幸田倫史 10:30～11:00	太極拳（初級） 朱勤 10:20～11:20	
11:00	背泳ぎ じゅり 11:05～11:35	チャレンジ 幸田倫史 11:15～12:05	★Web予約 太極拳（中級） 朱勤 11:40～12:40	
12:00	泳ぎこみ500 じゅり 11:50～12:20			
13:00	プライベート じゅり 12:25～12:55	★Web予約 フラダンス プウヴァイアロハ 鈴木 12:25～13:25	スクール カラダ改善 『アスクラブ』 13:00～14:00	
14:00		オリジナルヨガ 土橋浩美 13:45～15:00	オリジナル コンディショニング 和田敦子 14:20～15:20	
15:00		ファイトウ 鈴木浩子 15:20～16:20	太極拳（中級） 田震 15:40～16:40	
16:00		パワーカーディオ 宮本大雅 16:40～17:40	バレエスクール （初級） 輪千知里 17:00～18:00 定員：20名 6,600円/5回	
17:00		リトモス ゆう 18:00～19:00		
18:00	ベーシックウォーク スタッフ 19:15～19:45		イシュタヨガ 宇野真奈 18:30～19:45	
19:00		オリジナルエアロ中級 石川真規子 19:40～20:40	fiveフロアーストレッチ スタッフ 20:05～20:35	
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
10:00				
11:00	ベーシックウォーク スタッフ 10:45～11:15	オリジナルヨガ 高橋志帆 10:20～11:20	太極拳（初級） 田震 10:30～11:30	
12:00	背泳ぎ スタッフ 11:30～12:00	ダンスエアロビクス 上級 西川優美 11:40～12:40	太極拳（上級） 田震 11:50～12:50	
13:00		バワーカーディオ 宮本大雅 13:00～14:00	太極功夫扇 スクール （カンフー扇） 田震 13:10～14:10 定員：20名 11,000円/5回	
14:00		★Web予約 リトモス 鈴木浩子 14:20～15:20	スタートバレエ 輪千知里 14:30～15:15	
15:00	ベーシックグループ 川原なる美 15:15～15:45	オリジナルヨガ 土橋浩美 15:40～16:55	ベーシックバレエ 輪千知里 15:35～16:35	
16:00		fiveフロアーストレッチ スタッフ 17:15～17:45	ビーティス45 田村裕子 16:55～17:40	
17:00				
18:00		ファイトウ45 濱口義康 18:00～18:45		
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

【ご案内】

☆マークは、内容・時間・担当者変更箇所になります。
お間違いのない様、ご確認下さいませ。

■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
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
定員が6名～8名となっております
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分前より整列いただき、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で受付いたします。
※Web予約方法については、フロントまでお問い合わせください。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　生田店　電話　044-931-4848