

2020年10月 レッスンスケジュール【改訂版】

【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					
10:00	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
	整理券				整理券								
11:00	ベーシックウォーク 磯山範子 10:30~11:00	スタート 吉岡知美 10:30~11:00	のびのびボディ【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 イロメント 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	整理券	フィンスイム 磯山範子 11:20~11:50	Web	ヨガ改善 『アス クア』 11:00~12:00		ハワーカデ イ45 角谷享宣 10:50~11:35			Web	Web	Web	Web	12:00
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30		Web							Web	Web	Web	13:00
14:00	プライベート 磯山範子 12:35~13:05		Web							Web	Web	Web	14:00
15:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40	X55 渡邊綾 12:50~13:50	Web							Web	Web	Web	15:00
16:00	プライベート 磯山範子 13:45~14:15		Web							Web	Web	Web	16:00
17:00	整理券	ベジックアップ 吉岡知美 14:30~15:00	Web							Web	Web	Web	17:00
18:00	ベジックアップ ロープ 渡邊綾 15:20~15:50		Web							Web	Web	Web	18:00
19:00		ファイトウ 榎千里 15:20~16:20	Web							Web	Web	Web	19:00
20:00			Web							Web	Web	Web	20:00
21:00			Web							Web	Web	Web	21:00
22:00	プライベート 星野明 21:10~21:40		Web							Web	Web	Web	22:00
23:00	プライベート 星野明 21:45~22:15		Web							Web	Web	Web	23:00



■ はWeb予約対象レッスンです。
■ 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。