

2021年1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	ベジックウォーク 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		プールでリセット 田島里佳 10:30~11:00	ワークアウトエレメント 10:30~10:45			10:30~11:00				11:00
	整理券		Web	ヨガ改善 『アス クラブ』 11:00~12:00		ワークアウト45 角谷享宣 10:50~11:35			太極拳(初級) 田震 10:25~11:25			ワークアウト45 大谷むつみ 10:45~11:30	ヨガピラティス60 宮内真紀 10:45~11:45
12:00	フィニッシュ 磯山範子 11:15~11:45	ベジック 吉岡知美 11:20~12:00	Web									Web	
	プライベート 大谷むつみ 12:00~12:30		ヨガ 宮本紀子 11:20~12:35										
13:00	プライベート 大谷むつみ 12:35~13:05												
	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40	X55 渡邊綾 12:50~13:50	ピラティス45 安達亜希子 12:55~13:40										
14:00	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15												
			のびのびボディ【トータル】 土佐林理子 14:00~14:30										
15:00	ベジッククラブ 吉岡知美 14:30~15:00	ティカワーク45 榎千里 14:10~14:55	ヨガピラティス 土佐林理子 14:00~14:30										
	整理券		ヨガピラティス 土佐林理子 14:45~15:15										
16:00	ベジッククラブ 渡邊綾 15:20~15:50												
		ワークアウト 榎千里 15:15~16:15											
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
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。
 ※フィニッシュの整理券は開始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。