

2021年4月29日(木)祝日営業スケジュール【3月16日 改訂版】

【一之江店】

2021年5月3日(月)祝日営業スケジュール

【一之江店】

9:00	プール	エアロビクス・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
10:00				
11:00	アパシアキネット (7-8) 星野明 10:30~11:00	10:30~10:45 パワーカデ イレメント	おジパコガ 60 浅見真理 10:30~11:30	
12:00	★バタフライ集中講座 星野明 11:15~12:15	パワーカデ イ45 大谷むつみ 10:50~11:35	スタートジャズダンス 浅見真理 11:50~12:35	
13:00		ファイトウ 大谷むつみ 11:55~12:55		
14:00		ベジックステップ I 13:30~14:10	おジパコガ ジャズダンス 浅見真理 12:55~14:10	
15:00	ベジックウォーク スタッフ 14:30~15:00	外入 I 14:30~15:30	ピラティス45 花村愛子 14:30~15:15	
16:00		★カデ イキック45 I 16:00~16:45		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

9:00	プール	エアロビクス・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	9:00
10:00					10:00
11:00	ベジックウォーク 大谷むつみ 10:00~10:30	整理券	スタート 塩野貴之 10:30~11:00	おジパコガ 60 斉藤智史 9:55~10:55	11:00
12:00	フィジカル 大谷むつみ 10:45~11:15		パワーカデ イ45 塩野貴之 11:20~12:05	ピラティス30 斉藤智史 11:10~11:40	12:00
13:00			ベジックステップ 塩野貴之 12:30~13:10	★ピラティスモーション 向恭隆×土佐林理子 12:00~12:45	13:00
14:00			ファイトウ 斉藤裕子 13:30~14:30	ミュージックアロヨガ 石川香 13:15~13:45	14:00
15:00	ベジックウォーク 李敬樹 14:30~15:00		X55 斉藤裕子 14:50~15:50	おジパコガ 60 石川香 14:05~15:05	15:00
16:00	バタフライ 李敬樹 15:20~15:50				16:00
17:00			ベジック 柴田朱美 16:10~16:50		17:00
18:00			外入 柴田朱美 17:10~18:10		18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

★バタフライ集中講座 担当:星野明 11:15~12:15  
バタフライ苦手意識ありませんか? 疲れる、腕が回らない...など、集中的に練習して今年は楽なバタフライを泳ぎましょう。  
【料金:1,100 定員:10名 予約受付開始日:4月15日 10時から ※電話受付は12時から】  
★カデ イキック45 担当:I 16:00~16:45  
キック動作・パンチ動作を用いて行う有酸素トレーニングになります。  
普段のレッスンにはない内容になっておりますので是非ご参加お待ちしております。

★ピラティスモーション 担当:向恭隆×土佐林理子 12:00~12:45  
ピラティスを使った体改善のクラスです。ご自身でも簡単にできるセルフケアもご紹介させていただきます。  
【料金:550円 定員:10名 予約受付開始日:4月19日 10時から ※電話受付は12時から】

※ ■ 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。レッスン開始30分前より配布いたします。  
※ ■ 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

2021年5月4日(火)祝日営業スケジュール

【一之江店】

2021年5月5日(水)祝日営業スケジュール

【一之江店】

9:00	プール	エアロビクス・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
		¥550(税込み) 定員:10名		
10:00	整理券	★からだ改善教室 田島里佳 9:30~10:00		
	アアアエイブサーキット 星野明 10:00~10:30			
11:00	パワライ 星野明 10:45~11:15	パワーカデイ 田島里佳 10:30~11:30	のびのびホデイ【トータル】 磯山範子 10:30~11:00	
	プライベート 星野明 11:25~11:55		five 707-ストレッチ 磯山範子 11:20~11:50	
12:00	★ワホ イトスクール ~パワライ~ 大谷むつみ 12:00~13:00	X55(45) 田島里佳 11:50~12:35		
13:00	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40		スタートジャズダンス 松本知沙美 12:15~13:00	
14:00	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15	おジキステップ 新井千景 13:30~14:20	ホルト・アラ30 松本知沙美 13:20~13:50	
15:00	パーソナルワーク 大谷むつみ 14:30~15:00	★ジョイント 中川正博&新井千景 14:40~15:40		
16:00	Web			
17:00		★外入~BN~ 中川正博 16:00~17:00		
18:00				
19:00	祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)			

★ワホ イトスクール~パワライ~ 担当:大谷むつみ 12:00~13:00  
皆様にお応えして大谷むつみIRのワンポイントレッスンを開講いたします。  
苦手な泳ぎをこの機会に克服しましょう!得意な泳ぎはよりよくなるようアドバイスさせていただきます!  
【料金:1,100 定員:10名 予約受付開始日:4月20日 10時から ※電話受付は12時から】

★おジキステップ 担当:新井千景 13:30~14:20  
新井千景IRの祝日特別レッスンです。初中級者向けのステップクラスになります。

★ジョイント 担当:中川正博&新井千景 14:40~15:40  
中川正博IR&新井千景IRお二人によるジョイントです。恒例となりましたお二人のジョイント!ぜひご参加ください。  
【料金:1,100 定員:30名 予約受付開始日:4月20日 10時から ※電話受付は12時から】

★外入~BN~ 担当:中川正博 16:00~17:00  
中川正博IRの外入レッスンです。この日限定のレッスンをお楽しみください。

9:00	プール	エアロビクス・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	9:00
		整理券			
10:00	パーソナルワーク 磯山範子 9:30~10:00				
	背泳ぎ 磯山範子 10:15~10:45	シングルステップ ポップササキ 10:00~11:00		のびのびホデイ【トータル】 八島清治 10:00~10:30	
11:00	★ワホ イトスクール ~平泳ぎ~ 磯山範子 11:00~12:00			カガ ひきしめ【上半身】 スタッフ 10:45~11:15	
12:00	プライベート 磯山範子 12:10~12:40	★マルチステップ ポップササキ 11:20~12:20			
13:00	プライベート 磯山範子 12:45~13:15			おジキステップ 60 浅見真理 11:55~12:55	
14:00	プライベート 磯山範子 13:20~13:50	パーソナルワーク 依田直也 12:40~13:20			
15:00	チャレンジワーク 吉岡知美 14:00~14:45	チャレンジステップ 依田直也 13:40~14:30			
16:00				Nia(コア) 1時 14:30~15:45	
17:00		ファイト45 渡邊綾 16:00~16:45		おジキステップ 60 1時 16:05~17:05	
18:00		17:15~17:30 ★ユボウト イレメント			
		★ユボウト 渡邊綾 17:30~18:15			
19:00	祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)				

★ワホ イトスクール~平泳ぎ~ 担当:磯山範子 11:00~12:00  
皆様にお応えして磯山範子IRのワンポイントレッスンを開講いたします。  
苦手な泳ぎをこの機会に克服しましょう!得意な泳ぎはよりよくなるようアドバイスさせていただきます!  
【料金:1,100 定員:10名 予約受付開始日:4月21日 10時から ※電話受付は12時から】

★シングルステップ 担当:ポップササキ 10:00~11:00  
ポップササキIRのオリジナルステップになります!普段とは一味違うステップのレッスンが楽しめます!

★マルチステップ 担当:ポップササキ 11:20~12:20  
ポップササキIRによるスペシャルレッスンです!ステップ台を複数台使い移動しながら行います!  
普段のレッスンにはない内容になっておりますので是非ご参加お待ちしております。  
【料金:1,650 定員:20名 予約受付開始日:4月21日 10時から ※電話受付は12時から】

★ユボウト イレメント&ユボウト 担当:渡邊綾 17:15~18:15 ※会員限定レッスン  
追加フェルトのトレーニング『ユボウト』が初登場!是非この機会にご体験ください!  
【料金:1,100 定員:22名 予約受付開始日:4月21日 10時から ※電話受付は12時から】

※ ■ 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。レッスン開始30分前より配布いたします。  
※ ■ 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。