2021年 8月1週目レッスンスケジュール 【相模原店】

無料ﾚｯｽﾝ･･･ 🔰　有料ﾚｯｽﾝ･･･ﾋﾟﾝｸ:550円/ﾌﾞﾙｰ:1,100円～

マークのレッスンは相模原店会員様優先予約可能レッスン

8/1 日曜日

会場	レッスン	担当	時間	備考
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	疲れないﾊﾞﾀﾌﾗｲ	三枝遼	10:15～11:00	1,100円
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｴﾝｼﾞｮｲｽｲﾑ1000	三枝遼	11:15～12:00	1,100円
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	頭を空っぽにするﾖｶﾞ	永遠円	10:20～11:35	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾘﾄﾓｽ	三嶋喜美代	11:50～12:50	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽﾀｰﾄﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ	荒井信治	13:05～13:50	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ60	荒井信治	14:05～15:05	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ	誉田和江	15:25～16:05	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾍﾞｰｼｯｸ	誉田和江	16:20～17:00	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45	角谷享宣	17:15～18:00	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾌｧｲﾄﾞｩ45	角谷享宣	18:15～19:00	

8/2 月曜日

会場	レッスン	担当	時間	備考
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾗﾃﾝｱｸｱ	田中勝明	10:30～11:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｸﾞﾛｰﾌﾞ30	田中勝明	11:15～11:45	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	佐藤理恵	15:00～16:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	佐藤理恵	16:15～16:45	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45	角谷享宣	10:30～11:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾌｧｲﾄﾞｩ45	角谷享宣	11:30～12:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽﾀｰﾄﾊﾞﾚｴ	永田由香里	12:30～13:15	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	基礎初級ﾊﾞﾚｴ	永田由香里	13:25～14:25	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾞﾚｴｽﾓｰﾙｾｯｼｮﾝ	永田由香里	14:40～15:25	1,100円
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾘﾄﾓｽ	安島いづみ	15:55～16:55	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ60	大井風人	19:00～20:00	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	足揉みﾖｶﾞ30	渡辺和江	20:15～20:45	

8/3 火曜日

会場	レッスン	担当	時間	備考
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾂｰﾙでｱｸｱ（ｸﾞﾛｰﾌﾞ）	小堀香織	14:50～15:35	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	中級ﾊﾞﾀﾌﾗｲ	小堀香織	15:50～16:20	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	中級背泳ぎ	小堀香織	16:35～17:05	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	小堀香織	17:20～17:50	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾘﾄﾓｽ	山口明子	10:00～11:00	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾀﾞﾝｽｴｱﾛ	山口明子	11:15～12:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	骨盤調整	矢萩愛菜	12:45～13:15	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ	津田まり子	13:35～14:50	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ	津田まり子	18:00～19:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾁｬﾚﾝｼﾞｽﾃｯﾌﾟ	守屋直樹	19:35～20:25	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾁｬﾚﾝｼﾞ	守屋直樹	20:40～21:30	

8/4 水曜日

会場	レッスン	担当	時間	備考
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾁｬﾚﾝｼﾞｱｸｱ	守屋直樹	10:30～11:15	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	初級ｸﾛｰﾙ	守屋直樹	11:30～12:00	🔰
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	守屋直樹	12:15～12:45	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾁｬﾚﾝｼﾞｱｸｱ	保野映子	14:00～14:45	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｽｷﾙｱｯﾌﾟｽｲﾑ～ﾊﾞﾀﾌﾗｲ～	三枝遼	15:00～16:00	1,780円
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｽｷﾙｱｯﾌﾟｽｲﾑ～ｽﾀｰﾄ&ﾀｰﾝ～	三枝遼	16:15～17:15	1,780円
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	佐藤理恵	18:30～19:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｽﾏﾎでお手軽ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ	佐藤理恵	19:15～20:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	泳ぎこみ1000	佐藤理恵	20:35～21:20	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	朝のゆるのびﾌﾛｰﾖｶﾞ	土屋亜由美	10:15～11:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	太極拳（入門）	林紅	11:25～12:10	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	中級太極拳	林紅	12:15～13:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｴｱﾛｵﾘｼﾞﾅﾙ	守屋直樹	13:25～14:05	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾍﾞｰｼｯｸﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ	山上ルミ	14:15～15:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｲｼｭﾀﾖｶﾞ	宇野真奈	15:40～16:55	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾞﾚｴﾍﾞｰｼｯｸｽ	宇野真奈	17:10～18:10	1,100円
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ	宇野真奈	18:25～19:40	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	X55ｴﾚﾒﾝﾄ+60	斉藤裕子	20:15～21:30	

8/6 金曜日

会場	レッスン	担当	時間	備考
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ｱｲﾁ(ｱｸｱｽﾄﾚｯﾁ)	田中勝明	10:30～11:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾐｯﾄｱｸｱｻｰｷｯﾄ45	田中勝明	11:15～12:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	泳ぎこみ500	矢萩愛菜	14:30～15:00	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	太極拳（入門）	朱勤	9:15～10:00	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	初級太極拳	朱勤	10:05～11:05	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾀﾞﾝｽｴｱﾛﾋﾞｸｽ上級	臥雲由希子 桶屋美千子	11:15～12:15	1,100円
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾘﾄﾓｽ	臥雲由希子 桶屋美千子	12:25～13:25	1,100円
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	足揉みﾖｶﾞ 赤棒ｸﾗｽ	渡辺和江	13:30～14:30	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	すっきりﾋﾟﾗﾃｨｽ	誉田和江	14:40～15:20	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾍﾞｰｼｯｸ	誉田和江	15:35～16:15	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽﾀｰﾄｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ	西村真奈美	16:30～17:00	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	中上級ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ	西村真奈美	17:10～18:10	1,100円
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	初級ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ	山上ルミ	18:30～19:00	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	中級ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ	山上ルミ	19:10～20:10	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾘﾄﾓｽ	SUGURU	20:25～21:25	

2つ同時申し込み 1,700円

8/7 土曜日

会場	レッスン	担当	時間	備考
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ	小堀香織	10:30～11:00	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	初級平泳ぎ	小堀香織	11:15～11:45	🔰
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	小堀香織	12:00～12:30	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	小堀香織	12:35～13:05	
ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ	小堀香織	13:10～13:40	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｵﾘｼﾞﾅﾙｽﾃｯﾌﾟ	坂場浩子	9:25～10:05	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾍﾞｰｼｯｸ	坂場浩子	10:20～11:00	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾀﾞﾝｽｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級	守屋直樹	11:15～11:55	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾘﾄﾓｽ	守屋直樹	12:10～13:10	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	太極拳	李自力	13:30～14:30	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	太極拳	李自力	14:35～15:35	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾌｧｲﾄﾞｩ45	富宿康平	16:00～16:45	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	X55(45)	富宿康平	17:00～17:45	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	骨盤体操	小山雅弘	18:00～18:30	🔰
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	協栄ｼｪｲﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ+ﾃｸﾆｯｸ&ｹﾞｰﾑ	益田歩	18:40～19:40	
ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45	小山雅弘	19:50～20:35	

ご不明な点がございましたらお問合せください　相模原店　電話　042-754-4848

2021年 8月2週目レッスンスケジュール

無料レッスン・・・ 有料レッスン・・・ピンク:550円/ブルー:1,100円～

【相模原店】

マークのレッスンは相模原店会員様優先予約可能レッスン

8/8 日曜日

スイミングプール

- 疲れないバタフライ 三枝遼 10:15～11:00 (1,100円)
- エンジョイスイム1000 三枝遼 11:15～12:00 (1,100円)

フィットネススタジオ

- 頭を空っぽにするヨガ 永遠円 10:20～11:35
- リトモス 山口明子 児玉紗依 11:50～12:50
- スタートヒップホップ 荒井信治 13:05～13:50
- ヒップホップ60 荒井信治 14:05～15:05
- ベーシックステップ 誉田和江 15:25～16:05
- ベーシック 誉田和江 16:20～17:00
- オリジナルエアロ(中級～) 金濱聡美 17:15～18:25

8/9 月曜日（祝）

スイミングプール

- アクアファイト 田中勝明 10:30～11:00
- アクア30 田中勝明 11:15～11:45 (1,100円)
- スイミングスクール 佐藤理恵 15:00～16:00
- プライベート 佐藤理恵 16:15～16:45 (1,100円)
- 2つ同時申し込み 1,700円 (1,100円)

フィットネススタジオ

- ラテンエアロ 桐林佑衣 幸田倫史 10:00～11:00 (1,650円)
- エアロ中級 桐林佑衣 幸田倫史 11:20～12:20 (1,650円)
- リトモス 臥雲由希子 五十嵐亮 13:00～14:00 (1,100円)
- 2つ同時申し込み 2,000円 (1,100円)
- DANCE FIT 臥雲由希子 五十嵐亮 14:15～15:15
- パワーカーディオ 奥島恵亮 16:00～17:00
- ファイトゥ 奥島恵亮 17:25～18:25

8/10 火曜日

スイミングプール

- 10:30～11:00 ウォータ・イン・モーション プラナ30 渋谷亜樹 (2つ同時申し込み 2,500円)
- ツールでアクア(グローブ) 小堀香織 14:50～15:35
- 中級バタフライ 小堀香織 15:50～16:20
- 中級背泳ぎ 小堀香織 16:35～17:05
- プライベート 小堀香織 17:20～17:50

フィットネススタジオ

- Dance Special 山口明子 鈴木宏堯 10:30～11:40 (1,100円)
- のびのびボディ 矢萩愛菜 12:45～13:15
- パワーヨーガ 津田まり子 13:35～14:50 (1,780円)
- パワーヨーガ 津田まり子 18:00～19:15 (1,780円)
- チャレンジステップ 守屋直樹 19:35～20:25
- チャレンジ 守屋直樹 20:40～21:30

8/11 水曜日

スイミングプール

- チャレンジアクア 守屋直樹 10:30～11:15
- 初級クロール 守屋直樹 11:30～12:00
- プライベート 守屋直樹 12:15～12:45
- チャレンジアクア 俣野映子 14:00～14:45
- スキルアップスイム ～バタフライ～ 三枝遼 15:00～16:00
- スキルアップスイム ～スタート＆ターン～ 三枝遼 16:15～17:15 (1,100円)
- プライベート 佐藤理恵 18:30～19:00
- プライベート 佐藤理恵 19:05～19:35
- 初級バタフライ 佐藤理恵 19:50～20:20
- 泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20:35～21:20

フィットネススタジオ

- 朝のゆるのびフローヨガ 土屋亜由美 10:15～11:15
- 太極拳（入門） 林紅 11:25～12:10
- 中級 太極拳 林紅 12:15～13:15
- エアロオリジナル 守屋直樹 13:25～14:05
- ベーシックヒップホップ 山上ルミ 14:15～15:15
- イシュタヨガ 宇野真奈 15:40～16:55
- バレエベーシックス 宇野真奈 17:10～18:10 (1,100円)
- ジャズダンス 宇野真奈 18:25～19:40
- ファイトゥ75 斉藤裕子 宝達真紀子 20:15～21:30 (1,100円)

8/13 金曜日

スイミングプール

- 10:30～11:00 水中ウォーキング フラダンス 田中勝明
- アクア45 田中勝明 11:15～12:00

フィットネススタジオ

- 太極拳（入門） 朱勤 9:15～10:00
- 初級太極拳 朱勤 10:05～11:05
- ダンスエアロビクス 上級 臥雲由希子 11:15～12:15
- リトモス 臥雲由希子 12:30～13:30
- のびのびボディ 小沢美里 13:50～14:20
- すっきりビューティス 誉田和江 14:40～15:20
- ベーシック 誉田和江 15:35～16:15
- スタートジャズダンス 西村真奈美 16:30～17:00
- 中上級ジャズダンス 西村真奈美 17:10～18:10 (1,100円)
- 初級ヒップホップ 山上ルミ 18:30～19:00
- 中級ヒップホップ 山上ルミ 19:10～20:10
- リトモス SUGURU 安島いづみ 20:25～21:25 (1,100円)

8/14 土曜日

スイミングプール

- ベーシックアクア 小堀香織 10:30～11:00
- 初級平泳ぎ 小堀香織 11:15～11:45
- プライベート 小堀香織 12:00～12:30
- プライベート 小堀香織 12:35～13:05
- プライベート 小堀香織 13:10～13:40

フィットネススタジオ

- オリジナルステップ 坂場浩子 9:25～10:05
- ベーシック 坂場浩子 10:20～11:00
- ダンスエアロビクス 初級 守屋直樹 11:15～11:55
- リトモス 守屋直樹 12:10～13:10
- ユーバウンドエレメント ユーバウンド45 kaito 13:25～14:25
- ファイトゥ45 kaito 14:45～15:30
- X55(45) 富宿康平 16:00～16:45
- 協栄シェイプボクシング +テクニック&ゲーム 益田歩 18:40～19:40
- パワーカーディオ45 角谷享宣 19:50～20:35

ご不明な点がございましたらお問合せください　　相模原店　電話　042-754-4848

2021年 8月3週目レッスンスケジュール

無料ﾚｯｽﾝ･･･ 有料ﾚｯｽﾝ･･･ﾋﾟﾝｸ:550円/ﾌﾞﾙｰ:1,100円～

【相模原店】

マークのレッスンは相模原店会員様優先予約可能レッスン

	8/15 日曜日		8/16 月曜日		8/17 火曜日		8/18 水曜日		8/20 金曜日		8/21 土曜日	
	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
10:00	1,100円 疲れないﾊﾞﾀﾌﾗｲ 三枝遼 10:15～11:00	頭を空っぽにするﾖｶﾞ 永遠円 10:20～11:35	ﾗﾃﾝｱｸｱ 田中勝明 10:30～11:00	1,100円 ﾌｧｲﾄﾞｳ 幸野惇 10:30～11:30		1,100円 ﾘﾄﾓｽ60 (10分写真Time) 山口明子 鈴木宏堯 10:30～11:40	ﾁｬﾚﾝｼﾞｱｸｱ 守屋直樹 10:30～11:15	朝のゆるのびﾌﾛｰﾖｶﾞ 土屋亜由美 10:15～11:15	ｱｸｱﾖｶﾞ 田中勝明 10:30～11:00	太極拳（入門） 朱勤 9:15～10:00	ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ 小堀香織 10:30～11:00	ｵﾘｼﾞﾅﾙｽﾃｯﾌﾟ 坂場浩子 9:25～10:05
11:00	ｴﾝｼﾞｮｲｽｲﾑ1000 三枝遼 11:15～12:00	ﾘﾄﾓｽ 三嶋喜美代 11:50～12:50	ｸﾞﾛｰﾌﾞ30 田中勝明 11:15～11:45	ｽﾀｰﾄﾊﾞﾚｴ 永田由香里 12:30～13:15		ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ 津田まり子 13:35～14:50	初級ｸﾛｰﾙ 守屋直樹 11:30～12:00	太極拳（入門） 林紅 11:25～12:10	ｱｸｱﾖｺﾘｵﾊﾞｰﾃｨ45 田中勝明 11:15～12:00	初級 太極拳 朱勤 10:05～11:05	初級平泳ぎ 小堀香織 11:15～11:45	ﾍﾞｰｼｯｸ 坂場浩子 10:20～11:00
12:00	1,100円	ｽﾀｰﾄﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 荒井信治 13:05～13:50	1,100円 ﾊﾞﾚｴｽﾓｰﾙｾｯｼｮﾝ 永田由香里 14:40～15:25	基礎初級ﾊﾞﾚｴ 永田由香里 13:25～14:25	ｿｰﾙでｱｸｱ (ｸﾞﾛｰﾌﾞ) 小堀香織 14:50～15:35		ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 守屋直樹 12:15～12:45	中級 太極拳 林紅 12:15～13:15		ﾀﾞﾝｽｴｱﾛﾋﾞｸｽ 上級 臥雲由希子 11:15～12:15	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 小堀香織 12:00～12:30	ﾘﾄﾓｽ 守屋直樹 11:10～12:10
13:00	ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 誉田和江 15:25～16:05	ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ60 荒井信治 14:05～15:05	ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 佐藤理恵 15:00～16:00	1,100円 ﾘﾄﾓｽ ｽﾍﾟｼｬﾙ 安島いづみ 三嶋喜美代 岩田香織 15：55-16：55	ﾄﾞﾗｲﾔｸｱ 小堀香織 15:50～16:20	1,780円	ｽｷﾙｱｯﾌﾟｽｲﾑ ～ﾊﾞﾀﾌﾗｲ～ 三枝遼 15:00～16:00	ｲｼｭﾀﾖｶﾞ 宇野真奈 15:40～16:55		ﾌｧｲﾄﾞｳ 富宿康平 15:10～16:10	7/16改定 ｴｱﾛ中級 守屋直樹 桶屋美千子 12:20～13:20	1,100円
14:00	ﾍﾞｰｼｯｸ 誉田和江 16:20～17:00	ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 角谷享宣 17:15～18:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 佐藤理恵 16:15～16:45	ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ ｴﾚﾒﾝﾄ&30 大井風人 17:15～18:00	中級背泳ぎ 小堀香織 16:35～17:05	1,780円	ｽｷﾙｱｯﾌﾟｽｲﾑ ～ｽﾀｰﾄ&ﾀｰﾝ～ 三枝遼 16:15～17:15			ｽﾀｰﾄｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 西村真奈美 16:30～17:00	1,650円	特別太極拳 李自力 13:30～14:30
15:00	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 角谷享宣 18:15～19:00		ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 大井風人 18:15～19:00	ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ 津田まり子 18:00～19:15	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 小堀香織 17:20～17:50		1,100円	ﾊﾞﾚｴﾍﾞｰｼｯｸｽ 宇野真奈 17:10～18:10	1,100円	中上級 ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 西村真奈美 17:10～18:10	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 富宿康平 16:00～16:45	特別太極拳 李自力 14:35～15:35
16:00			ﾌｧｲﾄﾞｳ45 大井風人 19:15～20:00	ﾁｬﾚﾝｼﾞｽﾃｯﾌﾟ 守屋直樹 19:35～20:25			ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 佐藤理恵 18:30～19:00	ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 宇野真奈 18:25～19:40		初級ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 山上ルミ 18:30～19:00	ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45 ｽﾀｯﾌ 17:05～17:50	
17:00			1,100円 ｵﾘｼﾞﾅﾙ ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 浅見真理 20:15～21:30	ﾁｬﾚﾝｼﾞ 守屋直樹 20:40～21:30			ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 佐藤理恵 19:05～19:35			中級ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 山上ルミ 19:10～20:10	協栄 ｼｪｲﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ +ﾃｸﾆｯｸ&ｹﾞｰﾑ 益田歩 18:40～19:40	
18:00							初級ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 佐藤理恵 19:50～20:20				ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 角谷享宣 19:50～20:35	
19:00							泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20:35～21:20	ﾌｧｲﾄﾞｳ75 斉藤裕子 津田武 20:15～21:30		ﾘﾄﾓｽ SUGURU 20:25～21:25		
20:00												
21:00												
22:00												

2021年 8月4週目レッスンスケジュール

無料レッスン・・・ 有料レッスン・・・ピンク：550円/ブルー：1，100円～

【相模原店】

マークのレッスンは相模原店会員様優先予約可能レッスン

	8/22 日曜日		8/23 月曜日		8/24 火曜日		8/25 水曜日		8/27 金曜日		8/28 土曜日	
	スイミングプール	フィットネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ
10:00	1,100円 疲れないバタフライ 三枝遼 10:15～11:00	頭を空っぽにするヨガ 永遠円 10:20～11:35	アイチ（アクアストレッチ） 田中勝明 10:30～11:00	パワーカーディオ45 角谷享宣 10:30～11:15	あこしんの色々やんのかよ!? 山口明子 藤野慎士 10:00～11:20		チャレンジアクア 守屋直樹 10:30～11:15	朝のゆるのびフローヨガ 土屋亜由美 10:15～11:15		太極拳（入門） 朱勤 9:15～10:00		オリジナルステップ 坂場浩子 9:25～10:05
11:00	エンジョイスイム1000 三枝遼 11:15～12:00		アクアコリオバーティ45 田中勝明 11:10～11:55	ファイトゥ45 角谷享宣 11:30～12:15	1,650円		初級クロール 守屋直樹 11:30～12:00	太極拳（入門） 林紅 11:25～12:10	水中ウォーキング 田中勝明 10:30～11:00	初級 太極拳 朱勤 10:05～11:05	ベーシックアクア 小堀香織 10:30～11:00	ベーシック 坂場浩子 10:20～11:00
12:00	1,100円	リトモス 竹ヶ原佳苗 三嶋喜美代 11:50～12:50	クロール 千葉成泰 12:00～12:30	スタートバレエ 永田由香里 12:30～13:15			プライベート 守屋直樹 12:15～12:45	中級 太極拳 林紅 12:15～13:15	アクアコリオバーティ45 田中勝明 11:15～12:00	ダンスエアロビクス 上級 臥雲由希子 11:15～12:15	初級平泳ぎ 小堀香織 11:15～11:45	ダンスエアロビクス 初級 守屋直樹 11:15～11:55
13:00	1,100円	スタートヒップホップ 長野景子 13:05～13:50	背泳ぎ 千葉成泰 12:35～13:05	基礎初級バレエ 永田由香里 13:25～14:25		パワーヨーガ 津田まり子 13:35～14:50		エアロオリジナル 守屋直樹 13:25～14:05		リトモス 臥雲由希子 12:25～13:25	プライベート 小堀香織 12:00～12:30	リトモス 守屋直樹 12:10～13:10
14:00		ヒップホップ60 長野景子 14:05～15:05	1,100円	バレエスモールセッション 永田由香里 14:40～15:25	ツールでアクア（グローブ） 小堀香織 14:50～15:35		チャレンジアクア 俣野映子 14:00～14:45	ベーシックヒップホップ 山上ルミ 14:15～15:15		足揉みヨガ 赤棒クラス 渡辺和江 13:30～14:30	プライベート 小堀香織 12:35～13:05	特別太極拳 李自力 13:30～14:30
15:00		ベーシックステップ 誉田和江 15:25～16:05	スイミングスクール 佐藤理恵 15:00～16:00	リトモス 安島いづみ 15:55～16:55	中級バタフライ 小堀香織 15:50～16:20	1,780円	スキルアップスイム ～バタフライ～ 三枝遼 15:00～16:00			すっきり ビティス 誉田和江 14:40～15:20	プライベート 小堀香織 13:10～13:40 1,650円	特別太極拳 李自力 14:35～15:35
16:00		ベーシック 誉田和江 16:20～17:00	プライベート 佐藤理恵 16:15～16:45		中級背泳ぎ 小堀香織 16:35～17:05		スキルアップスイム ～スタート＆ターン～ 三枝遼 16:15～17:15	イシュタヨガ 宇野真奈 15:40～16:55		ベーシック 誉田和江 15:35～16:15	1,650円	ファイトゥ45 富宿康平 16:00～16:45
17:00	1,100円 2つ同時申し込み1,700円	中上級エアロ 石塚直樹 17:10～18:00			プライベート 小堀香織 17:20～17:50	1,780円	1,100円	バレエベーシックス 宇野真奈 17:10～18:10	1,100円	スタートジャズダンス 西村真奈美 16:30～17:00		ユーバウンド45 スタッフ 17:05～17:50
18:00		ユーバウンド45 石塚直樹 18:15～19:00		パワーカーディオ60 大井風人 19:00～20:00	パワーヨーガ 津田まり子 18:00～19:15		プライベート 佐藤理恵 18:30～19:00	ジャズダンス 宇野真奈 18:25～19:40		中上級 ジャズダンス 西村真奈美 17:10～18:10		
19:00	1,100円						プライベート 佐藤理恵 19:05～19:35			初級ヒップホップ 山上ルミ 18:30～19:00		協栄 シェイプボクシング +テクニック&ゲーム 益田歩 18:40～19:40
20:00				足揉みヨガ30 渡辺和江 20:15～20:45	チャレンジステップ 守屋直樹 19:35～20:25		初級バタフライ 佐藤理恵 19:50～20:20			中級ヒップホップ 山上ルミ 19:10～20:10		パワーカーディオ45 小山雅弘 19:50～20:35
21:00					チャレンジ 守屋直樹 20:40～21:30		泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20:35～21:20	ファイトゥ 斉藤裕子 20:30～21:30		リトモス SUGURU 20:25～21:25		
22:00												

ご不明な点がございましたらお問合せください　　相模原店　電話　042-754-4848

2021年 8月5週目レッスンスケジュール

無料ﾚｯｽﾝ･･･ 有料ﾚｯｽﾝ･･･ﾋﾟﾝｸ:550円/ﾌﾞﾙｰ:1,100円～

【相模原店】

マークのレッスンは相模原店会員様優先予約可能レッスン

	8/29 日曜日		8/30 月曜日		8/31 火曜日	
	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ	ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ	ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
10:00						リトモス 山口明子 10:00～11:00
11:00	疲れないﾊﾞﾀﾌﾗｲ 三枝遼 10:15～11:00 1,100円	頭を空っぽにするﾖｶﾞ 永遠円 10:20～11:35	ﾗﾃﾝｱｸｱ 田中勝明 10:30～11:00	ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 角谷享宣 10:30～11:15	ｵﾘｼﾞﾅﾙｱｸｱ 小久保恵 10:30～11:00	
12:00	ｴﾝｼﾞｮｲｽｲﾑ1000 三枝遼 11:15～12:00 1,100円	リトモス 三嶋喜美代 11:50～12:50	ｱｸｱｺﾘｵﾊﾞｰﾃｨ45 田中勝明 11:10～11:55	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 角谷享宣 11:30～12:15	Final講座 ～ｸﾛｰﾙ～ 小久保恵 11:15～12:00	ﾀﾞﾝｽｴｱﾛ 山口明子 11:15～12:15
13:00		ｽﾀｰﾄﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 荒井信治 13:05～13:50	平泳ぎ 千葉成泰 12:00～12:30 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 千葉成泰 12:35～13:05	ｽﾀｰﾄﾊﾞﾚｴ 永田由香里 12:30～13:15		7/26改定
14:00		ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ60 荒井信治 14:05～15:05		基礎初級ﾊﾞﾚｴ 永田由香里 13:25～14:25		ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ 津田まり子 13:35～14:50
15:00		ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 誉田和江 15:25～16:05	1,100円 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 佐藤理恵 15:00～16:00	ﾊﾞﾚｴｽﾓｰﾙｾｯｼｮﾝ 永田由香里 14:40～15:25	ﾂｰﾙでｱｸｱ (ｸﾞﾛｰﾌﾞ) 小堀香織 14:50～15:35	
16:00		ﾍﾞｰｼｯｸ 誉田和江 16:20～17:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 佐藤理恵 16:15～16:45	リトモス 安島いづみ 15:55～16:55	中級ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 小堀香織 15:50～16:20	
17:00		ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 角谷享宣 17:15～18:00			中級背泳ぎ 小堀香織 16:35～17:05	
18:00		ﾌｧｲﾄﾞｳ45 角谷享宣 18:15～19:00			ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 小堀香織 17:20～17:50	ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ 津田まり子 18:00～19:15
19:00				ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ60 大井風人 19:00～20:00		ﾁｬﾚﾝｼﾞｽﾃｯﾌﾟ 守屋直樹 19:35～20:25
20:00				足揉みﾖｶﾞ30 渡辺和江 20:15～20:45		ﾁｬﾚﾝｼﾞ 守屋直樹 20:40～21:30
21:00						
22:00						

23年間ありがとうございました！
ラスト1ヵ月レッスンお楽しみください！

ご不明な点がございましたらお問合せください　　相模原店　電話　042-754-4848