

2021年11月3日(水)文化の日 レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	ﾊﾞｰｼｯｸｱｸｱ 岩崎堅太 10:30~11:00	ｶﾀﾞ ｻｷｼﾒ【ﾄｰﾀﾙ】 保谷果歩 10:30~11:00	ﾋﾞｼﾞﾈｽ ﾏﾞﾙﾌﾞ ﾏﾞ 松木千枝 10:30~11:30
12:00		ﾊﾞｰ ﾜｰ ﾎﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 津田 武 11:20~12:05	
13:00		ﾌﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 津田 武 12:25~13:10	
14:00		X55(45) 岩崎堅太 13:30~14:15	太極拳(初級) 朱 勤 13:15~14:15
15:00	ｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 齋藤みゆき 14:00~15:00	ｺﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 山田魁士 14:35~15:20 【定員15名】	
16:00		ｳ ﾏﾞ ﾏﾞ UENO 16:00~17:00	
17:00			
18:00			
19:00			

◻は初心者・体力に自信のない方向けの無料レッスンです。
 ■はフロント領収のみの有料レッスンです。
 ピンクは550円(税込)、本枠は1,100円(税込)以上の※都度払いレッスンです。
 ★はイベントレッスンです。
 スタジオレッスン定員について フィットネススタジオ-23名 ウェルネススタジオ-18名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848

2021年11月23日(火)勤労感謝の日 レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	背泳ぎ 小山浩明 10:30~11:00	ｽﾀｰﾄｽﾃｯﾌﾟ 五十嵐亮 10:15~10:45	ｲﾝﾀﾞ ﾏﾞ 石川 香 10:30~11:45
12:00	平泳ぎ&ﾊﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 小山浩明 11:10~12:10 【1,320円フロント領収のみ】	★ ｳ ﾏﾞ ﾏﾞ ~Wｽﾀｰ ﾏﾞ ﾏﾞ 大串達彦×五十嵐亮 11:00~12:00 【ｲ ﾏﾞ ﾏﾞ 2,200円】	
13:00		★ ﾋﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ~Wｲﾝｽﾄ ﾏﾞ ﾏﾞ 大串達彦×金濱聡美 12:30~13:30 【ｲ ﾏﾞ ﾏﾞ 1,650円】	
14:00	ﾊﾞｰ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 山田魁士 14:00~14:30	太極拳(初級) 呉 静 13:50~14:50	
15:00	ﾌﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 真洪涼子 14:45~15:45 【1,650円フロント領収のみ】		機能改善エクササイズ ~腰痛緩和予防~ 山田魁士 15:00~16:00 【550円フロント領収のみ】
16:00		ﾊﾞ ﾜｰ ﾎﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ 高橋尚哉 15:30~16:30	
17:00			
18:00			
19:00			

※WEB予約システムクービックにてご予約、お支払いいただけます。
 ※ご予約、受付方法は11月スケジュール裏面をご確認ください。
 ※レッスン内容や担当者は都合により休講になる場合がございます。
 ※当日レッスンに空きがある場合はレッスンチケットにてご参加いただけます。
 ※レッスンチケットはフロントでお買い求めいただけます。
 ※スタジオ入場は予約順ではございません。チケットでご参加される場合は、ご予約の方の入場後ご案内いたします。

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848