

2021年 11月祝日営業レッスンスケジュール

無料 初心者向け
レッスン

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

フロント受付
有料レッスン

2021年11月3日(水)

| 9:00 | スイミングプール | フィットネススタジオ 【1F】 | ウェルネススタジオ 【2F】 | アリーナ 【2F】 |
|-------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | パーソナル 柳澤晃 11:00~11:30 | パワーカーディオ 角谷享宜 10:30~11:30 | ヨガ 森山孝子 10:00~11:00 | |
| 12:00 | 初級ヨガ 柳澤晃 11:45~12:15 | ユーバウンド 角谷享宜 11:50~12:50 | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | フィット 小野健人 13:15~14:15 | | |
| 15:00 | | のびのびボディ 小野健人 14:30~15:00 | | |
| 16:00 | | パーソナル KAORI 15:30~16:10 | ピラティス45 高橋由美子 15:00~15:45 | レンタルタイム 【要事前予約】 15:20~16:50 |
| 17:00 | | リト KAORI 16:25~17:25 | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |

★インストラクター紹介★
角谷享宜インストラクター
東京エリアから埼玉エリアまで幅広く
アスリート店舗でレッスンをしています♪
細かく丁寧な指導とユーモア溢れるレ
ッスンは
他店で大人気！
ぜひ、この機会にお楽しみください♪

2021年11月23日(火)【改訂版】

| 9:00 | スイミングプール | フィットネススタジオ 【1F】 | ウェルネススタジオ 【2F】 | アリーナ 【2F】 |
|-------|---|---|-------------------|------------------------------|
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | | スタート 大関洋文 10:15~10:45 | | 太極拳(初級) 林紅 10:30~11:30 |
| 12:00 | スタートワーク 松浦涼馬 11:15~11:45 | パーソナルステップ 大関洋文 11:00~11:40 | | 太極拳(中級) 林紅 11:45~12:45 |
| 13:00 | ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ 本木由紀 12:00~12:30 | リト 大関洋文 12:00~13:00 | | |
| 14:00 | 初級パーソナル 本木由紀 12:45~13:15 | のびのびボディ 松浦涼馬 13:15~13:45 | | |
| 15:00 | | カラダひきしめ 【トータル】 松浦涼馬 14:00~14:30 | | |
| 16:00 | | X55(60) ~ジョイントレッスン~ 田島里佳 本木由紀 15:00~16:00 | | |
| 17:00 | | ユーバウンド 60 ~ジョイントレッスン~ 田島里佳 本木由紀 16:20~17:20 | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |

X55(60)・ユーバウンド
~ジョイントレッスン~
アスリートと野店にてレッスンをしている2名の
インストラクターによる特別なジョイントレッスン！
丁寧に効果的に動けるレッスンとなっています。
沢山動いて汗をかいて、寒さを吹き飛ばせ！
究極でエキサイティングな60分間をお楽しみください