2022年7月レッスンスケジュール　【改訂版6/21】火曜日バタフライ⇒クロール　【旗の台店】

月曜日

スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
ベーシックアクア 保野映子 10:30～11:00	ベーシックステップ+α 吉岡知美 10:20～11:05	NEW フラダンス 飯室佐千代 10:30～11:30
プライベート 小山浩明 11:10～11:40	スタートエアロ＆ストレッチ 吉岡知美 🔰 11:20～12:05	バレエ45 【バーレッスンクラス】 加藤 剛 11:50～12:35
NEW ちょっと底まで 小山浩明 11:50～12:20 ダイビングプール	J-POP ダンスエクササイズ 宇野真奈 12:20～13:20	バレエ45 【センタークラス】 加藤 剛 12:45～13:30
ベーシックアクア 吉岡知美 12:45～13:15	太極拳（初級） 呉 静 13:35～14:35	fiveフロアーストレッチ 荒井洋樹 🔰 13:55～14:25
キッズスイミングスクール 14:30～18:30	リトモス 江原純子 15:00～16:00	スタートエアロ＆ひきしめボディ 粕谷由美 🔰 18:30～19:15
NEW 【定員】12名 キレイに泳ぐクロール 亘 洋祐 18:45～19:15	パワーカーディオ 島田 厚 19:30～20:30	オリジナルジャズダンス 田村裕子 19:30～20:45
NEW 【定員】12名 月替わりスイム バタフライ 亘 洋祐 19:25～19:55	オリジナルエアロ50 島田 厚 20:50～21:40	

【センタークラス】のご参加には【バーレッスンクラス】のご参加が必須です。

火曜日

スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
変更 クロール 小山浩明 10:30～11:00	ZUMBA®45 中尾桂子 10:00～10:45	イシュタヨガ 石川 香 10:30～11:45
スイミングスクール バタフライ＆背泳ぎ 小山浩明 11:10～12:10	リトモス 中尾桂子 11:00～12:00	fiveフロアーストレッチ 山田未悠 🔰 12:30～13:00
プライベート 小山浩明 12:20～12:50	ダンスエアロビクス中級 大串達彦 12:15～13:05	ボディメンテナンス 大串達彦 13:20～14:20
キッズスイミングスクール 14:00～18:30	太極拳（初級） 呉 静 13:20～14:20	カラダ改善 『アスクラブ』 田島里佳 15:10～16:10
変更 ベーシックアクア 千名原忍 19:45～20:15	スタートステップ＆コンディショニング 金濱聡美 🔰 14:35～15:20	ポール・ド・ブラ 竹ケ原佳苗 20:20～21:05
NEW 泳ぎこみ1000 千名原忍 20:25～21:10	オリジナルエアロ/ステップ 金濱聡美 15:35～16:35	
	太極拳特別講座 李自力 16:50～17:50	
	リトモス 竹ケ原佳苗 19:00～20:00	
	ボディアタック45 山田魁士 20:30～21:15	

最終週のみオリジナルステップに変わります。
変更

水曜日

スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
10:30～11:00 ウォーター・イン・モーション ～プラチナ～ 荒井洋樹	のびのびボディ 菅野絵理子 🔰 10:00～10:30	NEW バレエ基礎 明香 10:50～11:40
プライベート 秋田真澄 11:25～11:55	オリジナルステップ50 脇田賢次郎 10:45～11:35	ベーシックジャズダンス 明香 11:55～12:55
変更 スイミングスクール 平泳ぎ＆クロール 秋田真澄 12:05～13:05 変更	オリジナルエアロ50 脇田賢次郎 11:55～12:45	太極拳（初級） 朱 勤 13:10～14:10
泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15～14:00	ユーバウンドエレメント15	健康ヨガ 田口晶子 15:20～16:20
キッズスイミングスクール 14:30～18:30	ユーバウンド30 長浜一隆 13:05～13:50 【定員15名】	バレエ45 【バーレッスンクラス】 竹内京子 18:15～19:00
	ボディコンディショニング 五十嵐亮 🔰 14:15～15:00	バレエ45 【センタークラス】 竹内京子 19:10～19:55
	リトモス 五十嵐亮 15:15～16:15	ファイドウ 山田未悠 20:30～21:30 【定員12名】
	NEW MEGA DANZ 中村 準 19:10～20:10	
	フリースタイルダンス ～振り付けクラス～ 中村 準 20:20～21:20	

【センタークラス】のご参加には【バーレッスンクラス】のご参加が必須です。

金曜日

スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
10:30～11:00 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 渋谷亜樹	ベーシック+α 福本麻衣子 10:30～11:15 変更	変更 カラダひきしめ 保谷果歩 🔰 10:55～11:25
ベーシックグローブ 渋谷亜樹 11:15～11:45	NEW ピラティス60 加藤 剛 11:35～12:35	ZUMBA®45 菅野絵理子 11:45～12:30 変更
プライベート 千葉成泰 12:00～12:30	ストリートダンスクラス 久高勝巳 13:00～14:00	太極拳特別講座 劉 湘穂 13:00～14:00
プライベート 千葉成泰 12:35～13:05	チャレンジステップ 久高勝巳 14:20～15:10	気功太極拳（初級） 劉 湘穂 14:20～15:20 変更
スイミングスクール バタフライ＆背泳ぎ 千葉成泰 13:15～14:15	リトモス 中谷亜紀子 15:40～16:40	NEW フラダンス 飯室佐千代 16:00～17:00
キッズスイミングスクール 14:30～18:30	ベーシックヒップホップ50 わかば 18:30～19:20	オリジナルヨガ60 高橋志帆 20:00～21:00
プライベート 小山浩明 18:45～19:15	テーマパークダンス わかば 19:35～20:25	
【定員】12名 背泳ぎの基本 ～スタート＆ターン～ じゅり 20:00～20:45	NEW ファイドウ 小山浩明 20:40～21:40	
【定員】12名 スイムトレーニング ～クロール編～ じゅり 20:50～21:35 変更		

土曜日

スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
キッズスイミングスクール 10:45～13:20	ベーシック+α 塩野貴之 10:20～11:05	太極拳特別講座 李 自力 10:00～11:00
ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 山田未悠 14:25～14:55	インテグレーティッドパワーストレッチ 塩野貴之 11:25～12:10	イシュタヨガ 宇野真奈 11:20～12:35
変更 クロール 初中級 飛川秀子 15:10～15:40	ファイドウ 齋藤裕子 12:30～13:30	ベーシックヒップホップ MEI 13:30～14:30 【定員19名】
スイミングスクール 平泳ぎ＆クロール 飛川秀子 15:50～16:50	太極拳（中級） 朱 勤 13:50～14:50	ヒップホップスクール （初中級） MEI 14:45～15:45
プライベート 飛川秀子 16:55～17:25	ユーバウンド 小山浩明 15:10～16:10 【定員15名】 変更	太極拳特別講座 劉 湘穂 16:00～17:00
スイムサークル 18:30～19:30	リトモス UENO 17:30～18:30	

日曜日

スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
ベーシックアクア 山田魁士 10:30～11:00	オリジナルヨガ60 宇野真奈 10:45～11:45	MANA'sジャズダンススクール 宇野真奈 12:05～13:20
NEW ショートスイムスクール 平泳ぎ＆クロール 千名原忍 12:00～13:00	NEW ランダムプログラム 12:15～13:15	太極拳（入門） 李　静遠 13:45～15:00
NEW ベーシックアクア 千名原忍 13:15～13:45	ラディカルパワー ＆ カーディオ 角谷享宜 13:40～14:40	オリジナルヨガ60 松木千枝 17:00～18:00
変更 スイミングスクール バタフライ＆背泳ぎ 真渋涼子 14:30～15:30	ファイドウ 角谷享宜 15:00～16:00	
プライベート 真渋涼子 15:35～16:05 変更	リトモス NORI 16:40～17:40	
泳ぎこみ1500 齋藤みゆき 16:30～17:30 変更		

7/3　幸田倫史
オリジナルエアロ

7/10　枝光翼
ベーシックヒップホップ

7/17　竹ケ原佳苗
Dance　Fit

7/24　中村準
MEGA DANZ

奇数週
ラディカルパワー
偶数週
パワーカーディオ

🔰は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
ピンクは550円（税込）太枠は1,100円（税込）の※都度払いレッスンです。
■はフロント領収のみのレッスンとなります。

※ＷＥＢ予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。
※ご予約、受付方法は裏面をご参照ください。
※ご予約後25日が経過したものにつきましては、キャンセル及びご返金はいたしかねます。予めご了承ください。
※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。
※当日予約枠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。
※土曜・日曜の最終スタジオレッスン終了後は、各種養成コースの為、スタジオがご利用いただけない場合がございます。
※定員について
フィットネススタジオ―26名　　ウェルネススタジオ―21名
ステップ台を使用するプログラムの定員―23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