

2024年4月レッスンスケジュール【3/24改訂版】(月曜13:45~レッスン変更)

【旗の台店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
9:00	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	
10:00		カラダひきしめ 竹田隆将 10:00~10:30			ZUMBA@45 中尾桂子 10:00~10:45			インジョイキート 菅野絵理子 9:45~10:15	目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30~10:30			4/6 特別レッスン開催 ~クロール&バタフライ~ 10:00~11:00 ~青泳ぎ&平泳ぎ~ 11:15~12:15 担当:藤井賢一 料金:各1,100円				7日、21日 担当:落合玲奈		4月開催日 13日 20日 担当:高橋志帆	
11:00	ベテランクラス 侯野映子 10:30~11:00	パワーカード 飯室佐千代 10:30~11:30		グループ 小山浩明 10:30~11:15			ウォーター・イン・モーション ~アプリア~ 落合玲奈 10:30~11:00	オリジナルステップ 50 脇田賢次郎 10:30~11:20	バレエ基礎 明香 10:50~11:40			バタフライ初級 藤井賢一 10:00~10:45	ベテラン+α 塩野貴之 10:20~11:05	太極拳特別講座 李自力 10:00~11:00	オリジナル 堀成伸 10:00~11:00			6日 インジョイキート 担当:宇野真奈 11:30~13:00 料金:1,100円	
12:00	グループ初級 細田麻涼佳 11:15~11:45	レディース45 糠山哲太 10:45~11:45		平泳ぎ 小山浩明 11:30~12:15			オリジナルステップ 50 脇田賢次郎 11:35~12:25					グループ&モデル 渋谷亜樹 11:15~11:45	ZUMBA@45 菅野絵理子 11:00~11:45	キッズ スイミング スクール 10:45~ 13:20	インテグレート バウストレッチ 塩野貴之 11:20~12:05	【隔週開催】 オリジナル 高橋志帆 11:30~12:30	オリジナル45 緑川琴美 11:15~12:00	ダンス基礎 堀成伸 11:15~12:15	
13:00	月替わりスイム 背泳ぎ・平泳ぎ 細田麻涼佳 11:55~12:25	KICK OUT hiromi 12:00~13:00		プライベート 小山浩明 12:20~12:50			オリジナルステップ 50 脇田賢次郎 12:05~12:55	ベテラン+α 明香 11:55~12:55				プライベート 千葉成泰 12:00~12:30	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	6日特別レッスン開催 ~個人対個人~ 13:30~14:30 担当:長岡まゆみ 料金:1,100円	レディース45 塩野貴之 12:20~13:05	インジョイキート 宇野真奈 11:30~13:00	ジョイスティール 平泳ぎ・バタフライ 千名原忍 12:00~13:00	パワーカード 緑川琴美 12:20~13:20	骨盤調整ヨガ non 12:30~13:30
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15~14:00	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15		【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。	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20		オリジナルステップ 50 脇田賢次郎 13:20~14:20					オリジナル 平泳ぎ&グループ 千葉成泰 13:15~14:15	オリジナル 三島くみこ 12:30~13:30	太極拳特別講座 劉湘穂 13:00~14:00	基礎から作る グループ 長岡まゆみ 13:30~14:00	オリジナル+α 宇野真奈 13:15~14:15	オリジナル 千名原忍 13:15~13:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00	
15:00		気功法 呉静 14:30~15:30		スタートステップ & コーディネーション 金濱聡美 14:35~15:20			オリジナルステップ 50 脇田賢次郎 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	基礎から作る バタフライ 長岡まゆみ 14:10~14:40	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 14:00~15:00	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45		
16:00				オリジナルステップ /ステップ 金濱聡美 15:35~16:35			オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
17:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30			最終週のみ オリジナルステップ に変わります。			オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
18:00							オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
19:00	グループ 保谷果歩 18:45~19:15			スタートステップ & コーディネーション ひきしめ 粕谷由美 18:30~19:15			オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
20:00				オリジナル+α 田村裕子 19:30~20:45			オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
21:00		パワーカード 竹田隆将 20:00~21:00		オリジナル+α 津田武 20:20~21:05			オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
22:00							オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		
23:00							オリジナル 五十嵐亮 14:10~15:10	太極拳45(中級) 朱動 14:20~15:05				オリジナル 三島くみこ 14:45~15:15	気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	オリジナル+α 津田武 15:10~16:10	オリジナル 真洪涼子 15:05~15:35	オリジナル 小山浩明 13:45~14:45	太極拳(入門) 李静遠 13:45~15:00		

●は初心者・体力に自信がない方向向けのレッスンです。
 ■はフロント領収のみで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。
 ※ご予約後25日が経過したものに付きましては、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ません場合がございます。
 ※定員について
 ・フィットネスタジオ : 35名
 ・ウェルネスタジオ : 28名
 ・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 21名
 ・ユーパウンド : 13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