



2024年4月29日（月）祝日スケジュール 3/24改訂版 【一之江店】

| 9:00  | プール   | エアロビクス・マーシャルスタジオ                                     | ヨガ・ピラティススタジオ                                    | マルチスタジオ   | 9:00  |
|-------|---|--|---|---|-------|
| 10:00 | ¥550(税込) 定員:40名<br>バーンナップ<br>大谷むつみ<br>10:00~10:30 | 定員:40名   |   | ¥550(税込) 定員:30名                                 | 10:00 |
| 11:00 | ¥550(税込) 定員:20名<br>平泳ぎ<br>大谷むつみ<br>10:45~11:15    | ヨガ ひきしめ(下半身)<br>櫻井洋介<br>10:30~11:00                  |   | 太極拳(初級)<br>田農<br>10:30~11:30                    | 11:00 |
| 12:00 |   | ¥550(税込) 定員:40名<br>フィットウ45<br>渡邊綾<br>11:30~12:15     | ナアロハ<br>上園美千代<br>11:15~12:15                    | ¥550(税込) 定員:30名<br>太極拳(中級)<br>田農<br>11:40~12:40 | 12:00 |
| 13:00 |   | ¥550(税込) 定員:40名<br>X55(60)<br>渡邊綾<br>12:30~13:30     | 姿勢改善ヨガ<br>【全身のびのびストレッチ】<br>上園美千代<br>12:30~13:30 |   | 13:00 |
| 14:00 |   |  | ¥550(税込) 定員:20名                                 |   | 14:00 |
| 15:00 |   | ¥550(税込) 定員:40名<br>外モ60<br>伊藤那未<br>14:15~15:15       | 初めてのやさしい<br>バーリダス<br>LINA<br>14:00~15:00        |   | 15:00 |
| 16:00 |   | ¥550(税込) 定員:40名<br>チャレンジ'ステップ<br>伊藤那未<br>15:25~16:15 |   |   | 16:00 |
| 17:00 |   |  |   |   | 17:00 |
| 18:00 |   |  |   |   | 18:00 |
| 19:00 |   |  |   |   | 19:00 |
| 20:00 |   |  |   |   | 20:00 |

時間変更

祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

【予約方法について】  
 無料・有料関係なくすべてのレッスンにおいてWEBでご予約をいただきます。  
 受付開始日は3/25 8:00からとなります。  
 WEBでの予約方法につきましては別紙でご案内いたします。

※  は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。  
 ※  は有料レッスンです。フロントにて別途お申込みをお願いします。  
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

ご不明な点がございましたらお問合せください 一之江店 電話 03-3651-4848