

2024年5月レッスンスケジュール

【旗の台店】

	月曜日			火曜日			水曜日		
9:00	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス
10:00		ヨガ ひきしめ 竹田隆将 10:00~10:30							
11:00	ベテラン 侯野映子 10:30~11:00	ヨガ 飯室佐千代 10:30~11:30		ヨガ 宇野真奈 10:15~11:15	21日のみ		ウォーター・イン・モーション ～プ・リッパ～ 落合玲奈 10:30~11:00	オリジナル 三島くみこ 9:30~10:30	
12:00	グループ 細田麻涼佳 11:15~11:45	ヨガ 糠山哲太 10:45~11:45		ヨガ 加藤 剛 11:30~12:00	変更		オリジナル 藤田賢次郎 10:30~11:20	ヨガ 明香 10:50~11:40	
13:00	月替わり 背泳ぎ・平泳ぎ 細田麻涼佳 11:55~12:25	KICK OUT hiromi 12:00~13:00		ヨガ 小山浩明 11:30~12:15	変更		オリジナル 藤田賢次郎 11:35~12:25	ヨガ 明香 11:55~12:55	
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		ヨガ 小山浩明 12:20~12:50	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
15:00		気功法 呉 静 14:30~15:30		ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30			ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
17:00				ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
18:00				ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
19:00	平泳ぎ 保谷果歩 18:45~19:15	ヨガ ひきしめ 粕谷由美 18:30~19:15		ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
20:00		ヨガ 田村裕子 19:30~20:45		ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
21:00		ヨガ 竹田隆将 20:00~21:00		ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
22:00				ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	
23:00				ヨガ 加藤 剛 12:45~13:30	変更		オリジナル 藤田賢次郎 12:05~13:05	ヨガ 明香 11:55~12:55	

	金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス
10:00									
11:00	ベテラン 渋谷亜樹 10:30~11:00			キッズ スイミング スクール 10:45~ 13:20			ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
12:00	グループ 渋谷亜樹 11:15~11:45	ZUMBA@45 菅野絵理子 11:00~11:45					ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
13:00	プライベート 千葉成泰 12:00~12:30	美姿勢 三島くみこ 12:30~13:30					ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
14:00	スイミング 背泳ぎ&平泳ぎ 千葉成泰 13:15~14:15	太極拳特別講座 劉 湘穂 13:00~14:00					ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
15:00		太極拳(初級) 朱 勳 13:10~14:10					ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30						ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
17:00							ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
18:00							ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
19:00	キッズ スイミング プライベート 18:30~19:00						ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
20:00							ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
21:00	スタート&ターン JULI 20:10~21:00 【定員】12名	ヨガ 小山浩明 20:00~21:00					ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
22:00	プライベート JULI 21:05~21:35						ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	
23:00							ヨガ 保谷果歩/落合玲奈 10:30~11:00	ヨガ 堀成伸 10:00~11:00	

【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。

最終週のみオリジナルステップに変わります。

【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。

正しいスタートとターンを習得するクラスです。

ヘアでも可

12日、19日
担当:落合玲奈
5日、26日
担当:保谷果歩

5月開催日
11日
18日
担当:高橋志帆
25日
担当:宇野真奈
11:30~13:00
料金:1,100円

【隔週開催】
ヨガ 高橋志帆
11:30~12:30

【5日のみ】
太極拳(初級)
劉 湘穂
14:20~15:20

【5日のみ】
太極拳(中級)
劉 湘穂
14:45~15:45

5/5
【リモースペシャルジョイント～】
スペシャルジョイントレッスン開催!
担当:竹ヶ原佳苗/NORI
料金:1100円

※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)本枠は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
・フィットネススタジオ : 35名
・ウェルネススタジオ : 28名
・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 21名
・ユバウンド : 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