

**GW 2024年5月3日(金) 憲法記念日【旗の台店】**

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00		インジョイキョウ 糠山哲太 9:45~10:15	
11:00	ベジックアツ 渋谷亜樹 10:30~11:00		リタックスヨガ 高橋志帆 10:30~11:30
12:00	ゲロフ&ヌートル 渋谷亜樹 11:15~11:45	ZUMBA®45 菅野絵理子 11:00~11:45	
13:00			美姿勢ヨガ 三島くみこ 12:30~13:30
14:00	クール&ハタライ 保谷果歩 13:00~14:00	パワーカーディオ 緑川琴美 13:00~14:00	はじめての ジャズダンス 三島くみこ 13:45~14:30
15:00		ユーハウト 小山浩明 14:15~15:15	ハートフル【ヨガ】 三島くみこ 14:45~15:15
16:00		外E 中谷亜紀子 15:40~16:40	
17:00			
18:00			
19:00			

※■はフロント受付のみの有料のレッスンです。  
4月26日(金)よりフロントにてご予約を承ります。詳細は本用紙裏面をご確認ください。  
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。ご予約はクービックにて承ります。  
※スタジオ定員について  
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

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

**GW 2024年5月4日(土) みどりの日【旗の台店】**

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	クール 藤井賢一 10:00~11:00	ベジック+α 塩野貴之 10:20~11:05	デトックスヨガ 三島くみこ 10:30~11:30
12:00	背泳ぎ 藤井賢一 11:15~12:15	ベジックステップ 塩野貴之 11:20~12:05	
13:00	プライベート 藤井賢一 12:25~12:55/13:10	インテグレート ハワーストレッチ 塩野貴之 12:20~13:05	4/21改訂版 内容変更 10:00~「クール」 11:15~「背泳ぎ」 時間選べます！ 12:25~「プライベート」
14:00	フィニッシュ 長岡まゆみ 13:30~14:30	ティカパワー 津田武 13:30~14:30	
15:00	プライベート 30分3,850円 45分5,775円 4/26よりフロントにて受付開始	ファイトウ75 ~リクエストミックス~ 津田武 14:45~16:00	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

※■はフロント受付のみの有料のレッスンです。  
4月26日(金)よりフロントにてご予約を承ります。詳細は本用紙裏面をご確認ください。  
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。ご予約はクービックにて承ります。  
※スタジオ定員について  
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

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

**GW 2023年5月6日(月) こどもの日(振替)【旗の台店】**

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	ベジックアツ 侯野映子 10:30~11:00	スタート& ひきしめホディ 粕谷由美 10:30~11:15	
12:00	クール初級 細田麻涼佳 11:15~11:45	はじめてのフラメンコ hiromi 11:30~12:30	ハレI45 【ハレレッスンクラス】 加藤 剛 11:50~12:35
13:00	背泳ぎ・平泳ぎ 細田麻涼佳 11:55~12:25	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	ハレI60 【海賊第一幕よりキュウリラのハレショー】 加藤 剛 12:45~13:45
14:00	フィニッシュ 小山浩明 13:15~14:00		外E 長妻佳代子 13:45~14:45
15:00			
16:00			
17:00	キッズ スイミングスクール 14:30~18:30		
18:00			
19:00			

※■はフロント受付のみの有料のレッスンです。  
4月26日(金)よりフロントにてご予約を承ります。詳細は本用紙裏面をご確認ください。  
※ピンクは550円(税込)の都度払いレッスンです。ご予約はクービックにて承ります。  
※スタジオ定員について  
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

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