

2024年5月3日（金）祝日スケジュール

【一之江店】

9:00	ブル	エアロビクス・マニッシュスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00
10:00			YSSU(祝祭) 定員:20名		10:00
11:00		ダンスフィット 伊藤那未 10:50~11:50	背骨ヨガ「ヨガ」 花村愛子 10:00~11:00		11:00
12:00		小E360 伊藤那未 12:00~13:00	ハーフ 花村愛子 12:00~12:30		12:00
13:00			ハーフ 花村愛子 12:30~12:55		13:00
14:00		7分「90 野々田好 13:15~14:15	ハーフ 花村愛子 13:15~13:40		14:00
15:00		ヨガ「70 野々田好 14:30~15:30	ハーフ 花村愛子 14:00~14:30		15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

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でご予約をして頂きます。
受付開始日は4/25 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

2024年5月4日（土）祝日スケジュール

【一之江店】

9:00	ブル	エアロビクス・マニッシュスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00
10:00			YSSU(祝祭) 定員:40名		10:00
11:00			ZUMBAR45 朝山美代子 10:00~10:45	YSSU(祝祭) 定員:20名	11:00
12:00		ハ「レ」行「ハ 斉藤智史 11:30~12:30	ハ「レ」教師資格保持 花村愛子 11:30~12:30	YSSU(祝祭) 定員:20名	12:00
13:00		hattha yoga core & power 斉藤智史 12:45~13:35	初めての「リ」 【基礎「リ」】 LINA 13:00~13:45	YSSU(祝祭) 定員:15名	13:00
14:00		3104「リ」 6「リ」 斉藤智史 13:50~14:50	初めての「リ」 【簡単な振り付け】 LINA 13:50~14:35	YSSU(祝祭) 定員:15名	14:00
15:00		ストレング45 大谷むつみ 14:45~15:30	「リ」 斉藤智史 15:05~15:55		15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

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でご予約をして頂きます。
受付開始日は4/25 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

2024年5月5日（日）祝日スケジュール

【一之江店】

9:00	ブル	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
10:00	定員:40名 H'ワ-30 李敬樹 8:45~10:15			
	FSSU(祝日) 定員:20名	FSSU(祝日) 定員:40名		
11:00	4泳法トレーニング 李敬樹 10:30~11:30	昇EX60 【小物祭り】 柴田朱美 10:35~11:35		定員:15名
		FSSU(祝日) 定員:40名	水泳のためのストレッチ 伊ヶ谷聡幹 11:30~12:20	
12:00		昇EX60 柴田朱美 11:50~12:50		
		FSSU(祝日) 定員:40名		
13:00			定員:30名	
		FSSU(祝日) 定員:40名	ヨガリクルーグン 前川久美子 13:00~14:00	
14:00		X55(60) 渡邊綾 13:10~14:10		
		FSSU(祝日) 定員:22名		
		FSSU(祝日) 定員:22名	やさしいピラティス 前川久美子 14:20~15:20	
15:00		U-ホカド 60 高道綾 14:30~15:30		
		F11(祝日) 定員:40名	定員:30名	
16:00		お片付けアップ ～初中級～ 舟山若菜 15:45~16:45	新five 707- ストレッチ 前川久美子 15:40~16:25	
17:00	定員:20名 泳きこもり 前川久美子 17:00~17:30			
18:00				
19:00				
20:00				

小物をお持ちでない方も
お貸出しの用意が
ございます。

2024年5月6日（月）祝日スケジュール

【一之江店】

9:00	ブル	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
			FSSU(祝日) 定員:30名	
10:00		H'ワ-30 野々田好 9:30~10:30		
	FSSU(祝日) 定員:40名	大谷むつみ 10:00~10:30		
	FSSU(祝日) 定員:24名	FSSU(祝日) 定員:40名		FSSU(祝日) 定員:30名
11:00	大谷むつみ 10:45~11:15	ヨガ'260 野々田好 10:45~11:50		太極拳(初級) 田豊 10:30~11:30
	ノブハート 磯山節子 11:25~11:55			FSSU(祝日) 定員:30名
12:00		ノブハート 磯山節子 12:10~12:40	FSSU(祝日) 定員:40名	
		ノブハート 磯山節子 13:10~13:40		太極拳(中級) 田豊 11:40~12:40
13:00		H'ワ-30 大谷むつみ 12:30~13:15	定員:40名	
		FSSU(祝日) 定員:40名	カワ ひきし初(上中級) 坂井洋介 13:00~13:30	
14:00		ノブハート 磯山節子 13:35~14:20		
15:00			定員:20名	FSSU(祝日) 定員:30名
16:00		ホテイツウ60 八橋清浩 15:00~16:00		ピラティス 花村葉子 15:00~15:50
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

大谷Rのお得なセット割
実施中
※レッスンを参加されたい方は
緑色の予約ページを
お申し込み下さい。

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でご予約をさせて頂きます。
受付開始日は4/25 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

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でご予約をさせて頂きます。
受付開始日は4/25 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