

2024年5月3日(金) 祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00	アソビ'クズ45 ATSUKO 10:45~11:30	ユ-ハ'ウト'45 Kaito 11:10~11:55			11:00
12:00					12:00
13:00		ファイト'ウ45 Kaito 12:10~12:55	ストレッチ&セルフィン'ケア ATSUKO 12:15~13:15		13:00
14:00		X55 小山由紀子 13:10~14:10			14:00
15:00		ZUNBA®60 中尾桂子 14:30~15:30	ハ'レI初級 中村真知子 14:00~15:30 1回：1,100円		15:00
16:00		外'私 中尾桂子 15:45~16:45			16:00
17:00			リスト'レイブ' ~ヨガ&タイ'マッ'サ'ジ' ~ 太宰真智子・渡辺和江 16:00~17:45 1回：1,650円 定員：10名	ハ'スタ'ルを2枚 お持ちください！	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※5月3日(金)の営業時間は20:00までとなります。

【リスト'レイブ' ~ヨガ&タイ'マッ'サ'ジ' ~】

担当：太宰真智子・渡辺和江 時間：16:00~17:45 場所：ウェルネススタジオ

内容：気づかぬうちに緊張させてしまっている心身のこわばりを様々な道具を使って緩めていきます。
体が硬い方にもおすすめです。

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848

2024年5月4日(土) 祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00		70-30が 渡辺和江 9:30~10:45			10:00
11:00	初級70-1 近藤拓 10:30~11:00				11:00
12:00		Reggaeton 竹ヶ原佳苗 11:30~12:30	官足法 これいいわ(器具)使用 渡辺和江 11:15~12:30 定員:15名		12:00
13:00		外E 竹ヶ原佳苗 12:45~13:45			13:00
14:00					14:00
15:00		MEGADANZ 鈴木浩子 14:45~15:45			15:00
16:00			ハリスクール (中級) 輪千知里 15:50~17:30 定員:10名		16:00
		70-10 鈴木浩子 16:00~17:00			
17:00					17:00
18:00		初級太極拳 野田康太 17:20~18:20			18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※5月4日(土)の営業時間は20:00までとなります。

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848

2024年5月6日(月)祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00		70-ヨガ 渡辺和江 9:30~10:30			10:00
11:00	チャレンジアキア 稲葉孝宏 10:15~11:00	コアアップピラティス ほりたともみ 10:45~11:45	ヨガパハレ190 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円		11:00
12:00					12:00
13:00		パワーカード 津田武 12:20~13:20			13:00
14:00			ゆっくりじっくりほぐすヨガ 太宰真智子 13:00~14:00		14:00
15:00		ファイトウ 津田武 13:40~14:40			15:00
16:00		five707-ストレッチ 李一美 15:00~15:45	肩甲骨ヨガ 太宰真智子 14:20~15:20		16:00
17:00		ジャズダンス75 李一美 16:00~17:15	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		17:00
18:00			太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※5月6日(月)の営業時間は20:00までとなります。
 【コアアップピラティス】
 担当：ほりたともみ 時間：10:45~11:45 場所：フィットネススタジオ
 内容：前半は、ピラティスの基本である呼吸や基本のエクササイズを行い、後半はインナーマッスを意識しながら、姿勢改善・腰痛予防・お腹引き締めにも効果の高いピラティスエクササイズを行っていきます。

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848