

2024年8月レッスンスケジュール 【18日～22日メンテナンス休館日】 7/19改訂版(水曜プライベート追加) 【旗の台店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	8月開催日 3日 17日 24日 担当:高橋志帆	9:00
10:00		カブ'ひきしめ 竹田隆将 9:30~10:00														4日、25日 担当:落合玲奈	10:00
		MCストレッチ 竹田隆将														11日 担当:保谷果歩	10:00
11:00	パーソナル 侯野映子 10:30~11:00			グループ 小山浩明 10:30~11:15			ウォーター・イン・モーション ～アツナ～ 落合玲奈 10:30~11:00									パーソナル 堀成伸 10:00~11:00	11:00
		パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30															
	月替わりスイム グループ・背泳ぎ 細田麻涼佳	パーソナル 鎌山哲太 10:45~11:45															
12:00	11:15~11:45																
	月替わりスイム 平泳ぎ・バタフライ 細田麻涼佳	KICK OUT hiromi 12:00~13:00															
	11:55~12:25																
13:00	プライベート 小山浩明 12:35~13:05																
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															
15:00																	
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30																
17:00																	
18:00																	
19:00																	
20:00																	
21:00																	
22:00																	
23:00																	

8月開催日
3日
17日
24日
担当:高橋志帆

4日
ダンス基礎
担当:宇野真奈
11:30~13:00
料金:1,100円

4日
ダンス基礎
担当:宇野真奈
11:30~13:00
料金:1,100円

11日限定特別
レッスン
【HipHop入門・初級】
定員:35名
料金:550円
簡単なステップを組み合
わせて楽しく身体を動か
そう!

ダイビングプール
3日17日特別イベント
「ワンポイントレッスン」
13:30~14:00
料金:3,850円
ペア:2,750円(1人)
定員:2名
内容
・各種フォームの改善
・スクーリング
・キック、スタート、壁蹴り
25日受付開始

※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で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
し兼ねます。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
ジオを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