

# 2024年9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
10:00		ヨガ ひきしめ 竹田隆将 9:30~10:00					インフォメーション 菅野絵理子 9:45~10:15	目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30~10:30	
11:00	パーソナル 侯野映子 10:30~11:00	パーソナル 竹田隆将 10:10~10:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	ヨガ 小山浩明 10:30~11:15	ZUMBA@45 中尾桂子 10:00~10:45	<b>3日のみ</b> ヨガ 宇野真奈 10:15~11:15	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 藤田賢次郎 10:30~11:20	バレエ基礎 明香 10:50~11:40
12:00	ヨガ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15~11:45	ヨガ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55~12:25	ヨガ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 12:45~13:30	ヨガ 小山浩明 11:30~12:15	ヨガ 小山浩明 11:30~12:15	ヨガ ひきしめ 菅野絵理子 11:30~12:00	パーソナル 藤田賢次郎 11:35~12:25	パーソナル 藤田賢次郎 11:35~12:25	パーソナル 藤田賢次郎 11:55~12:55
13:00	ヨガ 侯野映子 12:35~13:05	KICK OUT hiromi 12:00~13:00	ヨガ 飯室佐千代 12:45~13:30	ヨガ 小山浩明 12:20~12:50	ヨガ 小山浩明 12:20~12:50	ヨガ 菅野絵理子 12:10~12:30	パーソナル 秋田真澄 12:00~12:30	パーソナル 秋田真澄 12:35~13:05	パーソナル 秋田真澄 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	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10
15:00		気功法 呉静 14:30~15:30	気功法 呉静 14:30~15:30	気功法 呉静 14:35~15:20	気功法 呉静 14:35~15:20	気功法 呉静 14:35~15:20	気功法 呉静 14:20~15:05	気功法 呉静 14:20~15:05	気功法 呉静 14:20~15:05
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30		キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
17:00									
18:00									
19:00			スタートアップ ひきしめ 粕谷由美 18:30~19:15						
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									

	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
10:00									
11:00	パーソナル 侯野映子 10:30~11:00	パーソナル 竹田隆将 10:10~10:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30
12:00	ヨガ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15~11:45	ヨガ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55~12:25	ヨガ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 12:45~13:30	ヨガ 小山浩明 11:30~12:15	ヨガ 小山浩明 11:30~12:15	ヨガ 菅野絵理子 11:30~12:00	パーソナル 藤田賢次郎 11:35~12:25	パーソナル 藤田賢次郎 11:35~12:25	パーソナル 藤田賢次郎 11:55~12:55
13:00	ヨガ 侯野映子 12:35~13:05	KICK OUT hiromi 12:00~13:00	ヨガ 飯室佐千代 12:45~13:30	ヨガ 小山浩明 12:20~12:50	ヨガ 小山浩明 12:20~12:50	ヨガ 菅野絵理子 12:10~12:30	パーソナル 秋田真澄 12:00~12:30	パーソナル 秋田真澄 12:35~13:05	パーソナル 秋田真澄 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	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20	太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10
15:00		気功法 呉静 14:30~15:30	気功法 呉静 14:30~15:30	気功法 呉静 14:35~15:20	気功法 呉静 14:35~15:20	気功法 呉静 14:35~15:20	気功法 呉静 14:20~15:05	気功法 呉静 14:20~15:05	気功法 呉静 14:20~15:05
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30		キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
17:00									
18:00									
19:00			スタートアップ ひきしめ 粕谷由美 18:30~19:15						
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									

【センタークラス】のご参加には【パーソナルクラス】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【パーソナルクラス】のご参加が必須です。

隔週開催  
11日/25

変更

ペアでも可

【スクールシステム】  
10回 16,500円  
5回 8,250円  
都度 2,200円  
※振替え不可となります。

9月開催日  
7日  
21日  
28日  
担当: 高橋志帆

1日、8日  
ダンス基礎  
15日、22日、  
29日  
オリジナルダンス  
(練習した基礎を意識して行う振付)

◎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)※都度払いレッスンです。  
■はフロント領収のみ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は終了後は、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