

2023年9月16日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
	グレーは550円(税込)			
10:00			敬老の日	10:00
11:00	バレーボール 俣野映子 10:30～11:00	スタート170& ひきしめボディ 粕谷由美 10:30～11:15		11:00
12:00	水泳・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15～11:45			12:00
	平泳ぎ・バタフライ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55～12:25	HipHop ～入門・初級～ TSUBASA 11:45～12:45	バレエ45 【バーレッスンクラス】 加藤 剛 11:50～12:35	
13:00			バレエ 「海賊」より外舞臺のバレエ・ソング 加藤 剛 12:45～13:45	13:00
14:00		太極拳(初級) 呉静 13:15～14:15		14:00
15:00		気功法 呉静 14:30～15:30	美姿勢ヨガ 三島くみこ 14:00～15:00	15:00
16:00				16:00
17:00		ユウボウト 小山浩明 16:00～17:00		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。 旗の台店 電話 03-5702-4848

2023年9月23日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
	グレーは550円(税込)			
10:00			 秋分の日	10:00
11:00	バドミントン 俣野映子 10:30～11:00	テニスボールDEストレッチ 津田武 10:00～11:00		11:00
12:00	加圧・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15～11:45	インジョイメント 糠山哲太 11:20～11:50		12:00
	平泳ぎ・バタフライ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55～12:25	MCストレッチ 糠山哲太 12:00～12:20		13:00
14:00		太極拳(初級) 呉静 13:15～14:15		14:00
15:00		気功法 呉静 14:30～15:30		15:00
16:00	キッズ スイミングスクール 14:30～18:30			16:00
17:00		ランニング75 津田武 16:00～17:15		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。 旗の台店 電話 03-5702-4848