

2025年12月 レッスンスケジュール 【11/17 改訂版】

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スミング	フィットネス	ウェルネス	スミング	フィットネス	ウェルネス	スミング	フィットネス	ウェルネス	スミング	フィットネス	ウェルネス	スミング	フィットネス	ウェルネス	スミング	フィットネス	ウェルネス	
【ご案内】 マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。 マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円（税込）となります。 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。																		
9:00																		
10:00																		
11:00	個別集中レッスン 太智直子 10:40~11:40 定員：6名 1回：1,650円 8.22日実施	イクヨガ 土屋亜由美 10:30~11:45 1.8.15.22日実施	オリジナルJULI 松田空 10:40~12:10 1回：1,100円 1.8.15.22日実施	プライベート JULI 9:20~10:20					アカペラ JULI 10:00~10:30 定員：24名									
12:00	ゆったりスミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50~12:35 8.22日実施	スタートJULI 土屋亜由美 12:00~12:45 1.8.15.22日実施	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 定員：7名 1回：1,100円 8.22日実施	筋トレウォーキング JULI 10:30~11:10 定員：20名	ペースクィック 脇田賢次郎 10:30~11:10	じっくり巡らす セルフマッサージ 太宰真智子 10:00~11:00 9.23日実施	アカペラ JULI 10:40~11:20 定員：12名	太極拳（初級） 朱勤 10:15~11:15	アカペラ JULI 10:40~11:25	ペースク 塙野貴之 10:30~11:10	アカペラ JULI 11:15~12:30 定員：8名	アカペラ JULI 11:30~12:30 定員：8名	アカペラ JULI 11:45~12:15	アカペラ JULI 11:45~12:15	アカペラ JULI 11:45~12:15	アカペラ JULI 11:45~12:15	アカペラ JULI 11:45~12:15	アカペラ JULI 11:45~12:15
13:00	アカペラ 太智直子 12:40~13:10																	
14:00																		
15:00	キッズスミング スタッフ 15:00~16:00																	
16:00																		
17:00	ジュニアスミング スタッフ 16:10~17:10																	
18:00	ジュニアスミング スタッフ 17:20~18:20																	
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

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

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。
■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、
レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。