

# 2025年12月レッスンスケジュール

【11/17日改訂版】金曜日太極拳（入門）李靜遠 時間変更10:30～11:00→11:00～12:00

【旗の台店】

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
9:00	スミングアール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミングアール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ		スミングアール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ		スミングアール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ		スミングアール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	
10:00																			
11:00	ペースクアア 侯野映子 10:30～11:00	イコロガ75 齋藤綾乃 10:30～11:45	アラス 藤田麻実 10:30～11:30	ZUMBA®45 中尾桂子 10:00～10:45	加レ&背泳ぎ 小山浩明 10:30～11:15		10:30～11:00	イジヨイエキト 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		加レ初級 藤井賢一 10:00～10:45	ペースクアア 渋谷亜樹 10:30～11:00	太極拳特別講座 李自力 10:00～11:00	バタフライ初級 藤井賢一 10:00～10:45	バタフライ 堀成伸 10:00～11:00	7日、14日 【ダンス基礎】			9:00
12:00	クロ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15～11:45	KICK OUT45 hiromi 12:00～13:00	応用編15 【応用編15】 のご参加には【KICK OUT45】のご 参加が必須 です。 応用編は途中 退室もOK	平泳ぎ 小山浩明 11:30～12:15	アライート 小山浩明 12:20～12:50	リズム 中尾桂子 11:00～12:00	10:30～11:40	ウォーキングステップ'50 脇田賢次郎 10:30～11:20	パレ基礎 明香 10:50～11:40	11:00～11:45	ZUMBA®45 菅野絵理子 11:00～11:45	太極拳（入門） 李靜遠 11:00～12:00	ペースクアア 塩野貴之 10:20～11:05	アラス 堀成伸 10:00～11:00	21日28日 【オリジナルダンス】 （練習した基礎 を意識して行う 振付クラス）	10:00		11:00	
13:00	平泳ぎ・バタフライ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55～12:25																12:00		
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15～14:00	太極拳（初級） 吳 静 13:15～14:15				太極拳（初級） 吳 静 13:20～14:20			1-バウト'45 小山浩明 13:10～13:55	太極拳（初級） 朱 勤 13:10～14:10	1-バウト'45 千葉成泰 12:35～13:05	美姿勢ヨガ 三島くみこ 12:30～13:30	太極拳特別講座 劉湘穗 13:00～14:00	バタフライ 塩野貴之 11:20～12:05	バタフライ 堀成伸 11:20～12:30	バタフライ 堀成伸 11:15～12:15	13:00		14:00
15:00		気功法 吳 静 14:30～15:30							太極拳45（中級） 朱 勤 14:20～15:05	スミングスクール 平泳ぎ＆加レ 千葉成泰 13:15～14:15	メタリックズ 三島くみこ 13:45～14:45	太極拳特別講座 劉湘穗 14:20～15:20	バタフライ 塩野貴之 12:20～13:05	アカデミー 千名原忍 12:00～13:00	アカデミー 堀成伸 12:20～13:20	14:00		15:00	
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30～ 18:30								【スクールシステム】 10回 16,500円 5回 8,250円 都度 2,200円 ※振替不可となります。			基礎から作る クロール 長岡まゆみ 14:30～15:00	太極拳（中級） 劉湘穗 14:45～15:45	キッズスイミング アライート 14:00～14:30 【定員25名】	キッズスイミング アライート 14:35～15:05	15:00		16:00	
17:00																	17:00		
18:00																	18:00		
19:00																	19:00		
20:00																	20:00		
21:00																	21:00		
22:00																	22:00		
23:00																	23:00		

■は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
■は550円(税込)太粒は1,000円(税込)の※都度払いレッスンです。  
■はフロント領収のみのレッスンとなります。  
※ご予約後25日前で終了したもののにつきましては、キャンセル及び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終了後は、各種養成コースの為、スタジオがご利用いただけない場合がございます。  
※定員について  
・フィットネスジオ : 35名  
・ウェルネスジオ : 28名  
・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 21名  
・ユーパウンド : 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