

2026年1月2日(金) 特別レッスンスケジュール【生田店】

9:00	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		ラジオ体操 11:00～11:15	
12:00		ゆったりストレッチ 小林弘幸 12:00～12:30	
13:00			
	シェイプアップ TAKA 13:00～13:45		
14:00			
	初級グループ TAKA 14:00～14:45	ZUMBA® 中尾桂子 14:00～15:00	
15:00			
16:00		外モ 中尾桂子 15:15～16:15	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

※1月2日（金）の営業時間は18:00までとなります。

※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。

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

2026年1月3日(土) 特別レッスンスケジュール【生田店】

9:00	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		ステップ 45 幸田倫史 10:30～11:15	ヨガと瞑想 渡辺和江 10:30～11:45
12:00		ボクシング 幸田倫史 11:30～12:30	
			からだほぐし 渡辺和江 12:00～13:00
13:00			
	アスリート 幸田倫史 13:00～13:30		専用の棒を使用
14:00			
		MEGADANZ 鈴木浩子 14:00～15:00	
15:00			
16:00		ファイト 鈴木浩子 15:15～16:15	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

※1月3日（土）の営業時間は18:00までとなります。

※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。

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

2026年1月12日(月) 祝日レッスンスケジュール【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	9:00
10:00		ヨガ 渡辺和江 9:30～10:30		10:00
11:00	シェイプアップ TAKA 10:30～11:00		からだほぐし 渡辺和江 10:45～11:45	11:00
	初級青泳ぎ TAKA 11:10～11:40			
12:00			専用の棒を使用	12:00
13:00				13:00
14:00			外モ 藤森彩生 13:00～14:00	14:00
			ストレッチ& ホットヨガ ほりたともみ 13:30～14:30	
15:00			Dance Fit 藤森彩生 14:15～15:15	15:00
16:00			パワーカデ 幸一美 15:30～16:30	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

※1月12日（火）の営業時間は20:00までとなります。

※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。

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