

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 アクア TAKA 13:00~13:45		
14:00	初級ヨガ TAKA 14:00~14:45	ZUMBA® 中尾桂子 14:00~15:00	
15:00		リズム 中尾桂子 15:15~16:15	
16:00			
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		シェイプアップ 45 幸田倫史 10:30~11:15	ヨガと瞑想 渡辺和江 10:30~11:45
12:00		オジジカル7060 幸田倫史 11:30~12:30	からだほぐし 渡辺和江 12:00~13:00
13:00	アカペラ クラシック30 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		アバウト 鈴木浩子 15:15~16:15	
16:00			
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		70-ヨガ 渡辺和江 9:30~10:30		10:00
11:00	シェイプアップ アクア TAKA 10:30~11:00		からだほぐし 渡辺和江 10:45~11:45	11:00
12:00	初級背泳ぎ TAKA 11:10~11:40		専用の棒を使用	12:00
13:00			リズム 藤森彩生 13:00~14:00	13:00
14:00			ストレッチ & ヨガビーチイ ほりたともみ 13:30~14:30	14:00
15:00			Dance Fit 藤森彩生 14:15~15:15	15:00
16:00			パワーカーディオ 李一美 15:30~16:30	16:00
17:00			初級太極拳 野田康太 16:15~17:15	17:00
18:00			太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30	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