

【旗の台店】

	金曜日			土曜日			日曜日			
9:00	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	9:00
10:00										10:00
11:00	ベージュアカア 渋谷亜樹 10:30~11:00			加藤初級 藤井賢一 10:00~10:45	ベージュα 塩野貴之 10:20~11:05	太極拳特別講座 李 自力 10:00~11:00	ハタライ初級 藤井賢一 10:00~10:45	外ハ 堀成伸 10:00~11:00		11:00
		ZUMBA®45 菅野絵理子 11:00~11:45	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00				プライベート 藤井賢一 10:50~11:20			
	ゲロア®&ヌートル 渋谷亜樹 11:15~11:45				インテグレート ハワードレッチ 塩野貴之 11:20~12:05		プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ユハウツ®45 緑川零美 11:15~12:00	ダンス基礎/ オリジナルダンス 堀成伸 11:15~12:15	12:00
	ヘアでも可 1名3,850円 ヘアで1名あたり3,500円	変更		キッズ スイミング スクール 10:45~ 14:20			プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			
13:00		美姿勢ヨガ 三島くみこ 12:15~13:15					プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			13:00
		変更	太極拳特別講座 劉 湘穂 13:00~14:00				プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			
14:00		スタイルキッズ 三島くみこ 13:30~14:30			ベージュヒップホップ MEI 13:30~14:30 【定員25名】		プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	ワークアウト 緑川零美 12:20~13:20		14:00
15:00	【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		気功太極拳(初級) 劉 湘穂 14:20~15:20				プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			15:00
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	外ハ 中谷亜紀子 15:40~16:40			基礎から作る クロール 長岡まゆみ 14:30~15:00		プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			16:00
17:00					基礎から作る ハタライ 長岡まゆみ 15:10~15:40	太極拳(中級) 劉 湘穂 14:45~15:45	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05		のびのびストレッチ 須賀保男 15:15~15:35	17:00
18:00					プライベート 長岡まゆみ 15:45~16:10		プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			18:00
19:00							プライベート 千葉成泰 12:35~13:05			19:00
20:00						太極拳特別講座 劉 湘穂 16:00~17:00	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	外ハ NORI 16:10~17:10		20:00
21:00							泳ぎこみ1500 齋藤みゆき 16:30~17:30			
22:00										
23:00										

4日、11日
【ダンス基礎】
18日、25日
【オリジナルダンス】
(練習した基礎
を意識して行う
振り付け)

開催日
10,17,24日

◎は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
ピンクは550円(税込)太極は1,100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。
※WEB予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。
※ご予約後25日が経過したものに付きましては、キャンセル及びご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。
※定員について
・フィットネスタジオ : 35名
・ウェルネスタジオ : 28名
・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 21名
・ユーバウンド : 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

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