

2026年2月11日（水）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

プール	Fスタジオ	Wスタジオ
グレーは550円(税込)		
	インヨイギット 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
10:00	10:30~11:00	10:00
11:00	ウォーター・イン・モーション ～アラナ～ 落合玲奈	11:00
12:00	平泳ぎ 秋田真澄 11:10~11:40	パレイン基礎 明香 11:00~11:50
12:00	ハタフライ 秋田真澄 11:45~12:15	12:00
13:00	ユーバウンド45 小山浩明 13:00~13:45	ペーチック・ヤズダンス 明香 12:05~13:05
14:00		13:00
15:00	ZUMBA®45 中尾桂子 14:15~15:00	14:00
16:00	ファイドウ NAGISA 15:30~16:30	15:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:30~18:30	16:00
17:00		17:00
18:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 【アリエーションクラス】のご 参加には【パレッスンクラ ス】のご参加が必須で </div>	
18:00	パレ45 【パレッスンクラス】 竹内京子 16:45~17:30	18:00
19:00	パレ45 【アリエーションクラス】 竹内京子 17:35~18:20	19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。 旗の台店 電話 03-5702-4848

2026年2月23日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
	グレーは550円(税込)			
10:00				10:00
11:00	ペーチックアカ 俣野映子 10:30~11:00			11:00
12:00	クロール・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15~11:45			12:00
	平泳ぎ・バタフライ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55~12:25			
13:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:00~14:00			13:00
14:00		太極拳(初級) 吳 静 13:15~14:15	ピラティス45 柳川裕二 13:00~13:45 【定員20名】	14:00
15:00		気功法 吳 静 14:30~15:30		15:00
16:00	キッズ スイミングスクール 14:30~18:30			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。 旗の台店 電話 03-5702-4848