



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）			
10:00		イン・ヨーキット 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 ウォーター・イン・モーション ～プラーナ～ 落合玲奈			11:00
11:00				
	平泳ぎ 秋田真澄 11:10～11:40		バレエ基礎 明香 11:00～11:50	12:00
12:00	バレエ 秋田真澄 11:45～12:15			
			パーソナルダンス 明香 12:05～13:05	13:00
13:00				
		ユーバウンド45 小山浩明 13:00～13:45		14:00
14:00				
		ZUMBA®45 中尾桂子 14:15～15:00		15:00
15:00				
		ファイドウ NAGISA 15:30～16:30		16:00
16:00				
	キッズ スイミングスクール 14:30～18:30		バレエ45 【バレエレッスンクラス】 竹内京子 16:45～17:30	17:00
17:00				
			バレエ45 【ヴァリエーションクラス】 竹内京子 17:35～18:20	18:00
18:00		【ヴァリエーションクラス】のご参加には【バレエレッスンクラス】のご参加が必須で		
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

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	ベ-シックアクア 俣野映子 10:30～11:00			11:00
12:00	ｸｰﾙ・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15～11:45			12:00
	平泳ぎ・ﾊﾞﾀﾌﾗｲ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55～12:25			
13:00				13:00
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:00～14:00	太極拳(初級) 呉 静 13:15～14:15	ﾋﾞｰﾗﾃｲｽ45 柳川裕二 13:00～13:45 【定員20名】	14:00
15:00	キッズ スイミングスクール 14:30～18:30	気功法 呉 静 14:30～15:30		15:00
16:00				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い合わせください。 旗の台店 電話 03-5702-4848