

月曜日			火曜日			水曜日		
スミング'ブール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スミング'ブール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スミング'ブール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
【ご案内】 マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。 マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円（税込）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。								
			プライベート JULI 9:20～10:20					
						じっくり巡らす セルフマッサージ 太宰真智子 10:00～11:00 3日実施	アクロス JULI 10:00～10:30 定員：24名	
個別集中クラス 太智直子 10:40～11:40 定員：6名 1回：1,650円 2.9日実施	イシュタヨ美 土屋亜由美 10:30～11:45 2.9日実施	オジザハレIO 松田空 10:40～12:10 1回：1,100円	筋トレフォーキング JULI 10:30～11:10 定員：20名	ベージュダンスアップ 脇田賢次郎 10:30～11:10			フィッシング 〜トレーニング編〜 JULI 10:40～11:20 定員：12名	太極拳(初級) 朱勳 10:15～11:15
			スイミングスクール 〜個人対決〜 JULI 11:15～12:15 定員：12名					
ゆったりスイミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50～12:35 2.9日実施	スタートIPO 土屋亜由美 12:00～12:45 2.9日実施			オジザハレIPO 脇田賢次郎 11:25～12:15	ハダカプロー 太宰真智子 11:15～12:15		調節ヨガ 和田敦子 10:45～11:45	
プライベート 太智直子 12:40～13:10		姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25～13:25 定員：6名 1回：1,100円 9日実施				スイミングスクール 〜パーソナルレッスン〜 JULI 11:30～12:30 定員：8名		気功法 鐘雪 11:30～12:30
				ファイトウ 斉藤裕子 12:30～13:30			Dance Fit 中谷重紀子 13:00～14:00	中級 ジャズダンス75 西村真奈美 12:45～14:00 1回:1,100円
		ストレッチ& リセットピラティス ほりたともみ 14:00～15:00			太極拳(上級) 朱勳 13:30～14:30			
	はじめてフラダンス 鈴木 14:55～15:35							J・POP・K・POP オジザハレダンス 西村真奈美 14:15～15:15
キッズ スミシング スタッフ 15:00～16:00						キッズ スミシング スタッフ 15:00～16:00		
	フランダース 鈴木 15:45～16:45							
ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10		初級太極拳 野田康太 16:15～17:15	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10			ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10		
ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20	フランダーススクール ブクノアイロハ 鈴木 17:00～18:15 定員：20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30～18:30	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20	キッズ ダンス 【ジュニア】 齊藤愛 17:20～18:20	キッズ ハイレ 遠藤恵 17:20～18:20	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20	官足法 渡辺和江 15:30～16:45 定員:15名 4.25日実施	ベージュダンス 松田空 15:30～16:30
	フランダース発表会クラス 鈴木 18:30～19:00							
		前半45分程度、ストレッチのみでの受講ができます。ご予約の方は、70分までお越し下さい。1回：1,100円						
	リモネ 藤森彩生 19:30～20:30	オジザハレジャズ 宇野真奈 19:40～21:10	初級バレエ TAKA 19:40～20:10	ファイトウ 斉藤裕子 19:15～20:15	エクササイズ後ストレッチ 李一美 19:25～19:45	3.10日実施	眠りのための 70-30 渡辺和江 20:00～21:00 4.25日実施	five70ア-ストレッチ 西村海 20:15～21:00
			スピードコアワークアウト TAKA 20:20～20:50		ジャズダンス 李一美 20:00～21:00 3.10日実施			
				MEGADANZ 斉藤裕子 20:30～21:30				

金曜日			土曜日			日曜日					
	スイミング プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミング プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミング プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ		
9:00									9:00		
10:00									10:00		
11:00	チャレンジ アクト 侯野映子 10:40～11:25	ベレーシック 塩野貴之 10:30～11:10	ベレーシック レイ 松田空 11:15～12:30 1,100円 6.20日実施			ヨガと瞑想 渡辺和江 9:30～10:45 7.14.28日実施	ハダタリ 近藤拓 10:30～11:00 1.8.15日実施	ヨガ ユニオン 高橋志帆 10:20～11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30～11:30	11:00	
12:00	初級グループ TAKA 11:35～12:20	ステップ (初級) 塩野貴之 11:30～12:10	ジャズダンス初級 松田空 11:15～12:30 1回:1,100円 13.27日実施		ヨガ ユニオン 幸田倫史 10:45～11:45	からだほぐし 渡辺和江 11:00～12:00 7.14.28日実施			太極拳 中級24式48式 田震 11:40～12:25	12:00	
13:00		フィットネス TaNi 12:25～13:10			フットボール 鈴木 12:00～13:00				太極拳スクール (陳式) 田震 12:40～13:40 定員:20名	13:00	
14:00		ラディカル TaNi 13:30～14:15			ストレッチ コンディショニング 和田敦子 13:15～14:15					14:00	
15:00		ZUMBA® 中尾桂子 14:30～15:30							リネス 鈴木浩子 14:20～15:20	初級ベレー 中村真知子 14:00～15:30 1回:1,650円	15:00
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00		太極拳スクール 李自力 15:15～16:15 定員:25名		MEGADANZ 鈴木浩子 14:45～15:45					16:00	
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10	太極拳スクール 李自力 16:30～17:30 定員:15名			フィットネス 鈴木浩子 16:00～17:00				X55 小山由紀子 15:40～16:40		17:00
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20										18:00
19:00											19:00
20:00	泳ぎこみ500 齋藤文 20:00～20:30 13.20.27日実施		官足法 渡辺和江 19:45～21:00 定員:15名 13日実施								20:00
21:00											
22:00				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							