

# 2026年7月20日(月)祝日営業スケジュール

【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	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00	泳ぎこみ500 齋藤丈 10:30~11:00	ZUMBA® RYU 10:00~10:45			11:00
12:00		ファンクショナルストレッチ NAGISA 11:30~12:15	ボクシング190 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円		12:00
13:00		フィットウ45 NAGISA 12:30~13:15			13:00
14:00					14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00		ゆったりストレッチ 小林弘幸 17:00~17:30	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		外私 藤森彩生 18:00~19:00			19:00
20:00					20:00

■ファンクショナルストレッチ

加齢の動きや機能を改善することを目的としたストレッチクラスです。姿勢改善、ケガ予防、関節可動域向上に効果的です。運動初心者の方にもおすすめです！

※7月20日(月)の営業時間は20:00までとなります。

※色の付いている金額未記入のレッスンは550円となります。

※太枠で囲まれているレッスンは1,100円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