

550円（税込）
レッスン

1,100円（税込）
レッスン

フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

	月曜日				火曜日				水曜日				
	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	マツジム	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	マツジム	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	マツジム	
9:00	※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				9:00
10:00													10:00
11:00	泳法7級 中級 【定員12名】 増田郁乃 10:00~11:00	9/28休講 スバ インア&プレス 柴田朱美 10:15~11:15	『スバ インア&プレス』 がけ ユーレッスンに! どんなレッスン? 日常生活の不良姿勢や、アパランスな身体の使い方によって歪んだ背骨を元の正しい位置に戻すことにより、背骨の健康を取り戻す調整法と、呼吸筋を1つ1つして心身を整える呼吸法を行います。 日々のレッスンや仕事等で疲れた身体を7日、毎日を快適な身体で過ごすために最適なプログラムです。		9/1休講 チレンジ アア NAGISA 10:30~11:15	9/28休講 簡単ステップ40 柴田朱美 9:55~10:35	30分 秋は胸を開く 『師を守る』 伴藤由恵 10:30~11:30	9/30(水) プライベート実施 11:30~12:00 12:00~12:30 ※70外にて申し込み 担当: 増田郁乃	チレンジ アア 高野真佐江 10:30~11:15	ハリス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:50~10:50			11:00
12:00	泳法7級 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05	9/28休講 外E60 柴田朱美 11:30~12:30				9/28休講 簡単ステップ40 柴田朱美 11:35~12:15			9/30休講 ハタリ 増田郁乃 11:30~12:15	ベニヤクシェイブ 山川理沙 11:00~11:45			12:00
13:00	Web予約なし カーンワーク 鈴木文子 12:50~13:10		9/28休講 シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00			かんたんアアダンス あゆみ 12:50~13:50		12:30~12:45 ちょいトレスタッフ 吉形	プライベート 増田郁乃 12:30~13:00	ベニヤクシェイブ 山川理沙 12:00~12:45			13:00
14:00	9/7休講					SALSAATION® マリナ 14:15~15:15	柴田先生の火曜レッスンの3本のうち1本が マリナのレッスンとプラスして、前後ステップやIPIDとの組み合わせでも2本で550円で受講できるペア割新規導入!! もちろん、簡単なステップのみ、簡単なIPIDのみのお受講も可能です。(その場合、550円です。) 《例》 簡単なステップ+マリナ=550円 簡単なIPID+マリナ=550円 簡単なステップのみ=550円 簡単なIPIDのみ=550円 かた マリナのみの=550円 ※ペア割の場合 かんたんアアの1本のかが マリナ40欄にて予約をお願いします。				マドリテス 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30		14:00
15:00			モビリティエクササイズ 鈴木文子 14:10~14:30		Web予約なし カーンワーク 伴藤由恵 15:00~15:20								15:00
16:00			9/7休講 ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45			ベリーダンス特別45 マリナ 15:25~16:10							16:00
17:00	『mitt』 月曜:20:40~21:25 日曜:17:00~17:45 どんなレッスン? 実際に「ロ」をして、ハッポをmittに打ち込みます。 ハッポ-aga mittを持ちますので、ハッポの様な動き特徴のレッスンに参加したことない初心者の方も大歓迎です。 ハッポ効果効果、ハッポ効果効果!												17:00
18:00	{持ち物} ・軍手 ※「ロ」やハッポをお持ちの方はご自身の物を使用していただいで大丈夫です。						※参加目安 50m60秒以内で泳げる方 ※タイム測定 道具を使った泳力強化を行うクラスです。		プライベート 練習室 17:30~18:00 ちょいトレスタッフ				18:00
19:00					フリーフィニッシュ 1コース 18:00~20:00	カテナズ45 川内隆 19:30~20:15	9/8休講 肩こり腰痛改善!! ヒナエ60 鈴木文子 19:30~20:30	『SPECIAL DASH!』 練習室 18:50~19:10		時間変更			19:00
20:00	隔週プログラムTIME 9月は普通NAGISA R組 ファイト45 NAGISA 19:45~20:30	9/14、28実施 外E60 iku 19:20~20:20					『ストリートダンス基礎』 火曜20:40~21:25 アイソレーション、リズムトレーニングなどなどのジャンルのダンスでも必要な基礎をやりがら色々なジャンルの基礎に挑戦するクラスです。 ダンスを始めたいと思っている方、もっとダンスを上手になりたい、苦手なところを基礎から学びたいと思っっている方にもおすすめです。 皆様のご参加お待ちしております。		プライベート 練習室 18:00~18:30	ハッポ 竹内愛 19:30~20:10	ユニーク45 NAGISA 19:45~20:30		20:00
21:00	mitt45 【定員5名】 NAGISA 20:40~21:25	9/14、28実施 ZUMBAR45 ゆんゆん 20:35~21:20			チレンジ ステップ 後藤亜紀子 20:30~21:20	ストリートダンス基礎 川内隆 20:40~21:25				オリジナルエアロ 竹内愛 20:25~21:25	STRETCH NAGISA 20:40~21:25		21:00
22:00													22:00

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

