

2024年7月 レッスンスケジュール

6/30改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

	金曜日				土曜日				日曜日			
	プール	エアロビクスマシーンスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマシーンスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマシーンスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00												
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00											
	¥550(税込) 定員:20名											
	フィットネス 磯山範子 10:15~10:45											
11:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30	ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15	背骨ヨガ イヨコグ® 花村愛子 10:00~11:00									
	プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:40名	定員:30名 ゆったりヨガ- 【5種目】 花村愛子 11:15~11:45									
12:00		外モテ60 伊藤那未 11:30~12:30	パーソナル 花村愛子 12:00~12:30									
13:00			パーソナル 花村愛子 12:35~13:05									
			パーソナル 花村愛子 13:10~13:40									
14:00			パーソナル 花村愛子 13:45~14:15									
			パーソナル 花村愛子 14:20~14:50									
15:00												
16:00												
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30											
18:00												
19:00												
20:00												
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45											
	プライベート 星野明 21:00~21:30											
22:00												

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

NEW!!

10回1クール ¥22,000(税込)
または
1回 ¥2,750(税込)
での都度払いが可能です。

7 ノードル
21 グローブ
28 グローブ

は有料550円のレッスンです。 は有料1,100円以上のレッスンです。
はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)

※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
(WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。)

◆有料レッスン予約日について◆
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始になります。
(20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)
予約の開始初日は2時とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
※その他有料レッスンは 前月の25日 午前8時より予約開始となります。
予約制限はございません。
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

