

2024年 7月祝日営業レッスンスケジュール

2024年7月15日(月)

9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ 【1F】	ウェルネススタジオ 【2F】	アリーナ 【2F】	9:00
10:00				気功法 劉嘉 9:30~10:30	10:00
	パーソナルケア 町田裕美子 10:15~10:45				
11:00				陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40	11:00
		パーソナルトレーニング 齋藤圭輔 11:10~11:40			
12:00		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20			12:00
				卓球 12:00~13:15	
13:00					13:00
		BOSU®コアトレーニング 本木由紀 13:15~13:45			
14:00					14:00
		ゆったり のびのびボディ 本木由紀 14:00~14:45		インディアカ 13:35~14:50	
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00		ファイト45 NAGISA 16:40~17:25			17:00
18:00		コアアウト45 NAGISA 17:40~18:25			18:00
19:00					19:00



無料 初心者向け
レッスン

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)

2,200円(税込)
レッスン