

2024年7月レッスンスケジュール

【旗の台店】

	月曜日	火曜日	水曜日
9:00	スイミングプール フィットネスタジオ ウェルネスタジオ	スイミングプール フィットネスタジオ ウェルネスタジオ	スイミングプール フィットネスタジオ ウェルネスタジオ
10:00	ヨガ ひきしめ 竹田隆将 9:30~10:00 MCストレッチ 竹田隆将 10:10~10:30	29日 内容変更 「スタート&ターン」 ZUMBA@45 中尾桂子 10:00~10:45 30日のみ	インフォメーション 菅野絵理子 9:45~10:15 目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30~10:30
11:00	パーソナル 侯野映子 10:30~11:00 パーソナル 竹田隆将 10:30~11:00 パーソナル 竹田隆将 10:30~11:00	グループ 小山浩明 10:30~11:15 パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30 パーソナル 小山浩明 10:30~11:15 パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30	ウォーター・イン・モーション ～アツキ～ 落合玲奈 10:30~11:00 パーソナル 宇野真奈 10:15~11:15 パーソナル 飯室佐千代 10:30~11:30
12:00	月替わりスイム グループ・背泳ぎ 細田麻涼佳 11:15~11:45 月替わりスイム 平泳ぎ・バタフライ 細田麻涼佳 11:55~12:25 プライベート 小山浩明 12:35~13:05	パーソナル 小山浩明 11:30~12:15 パーソナル 飯室佐千代 11:30~12:15 パーソナル 小山浩明 11:30~12:15 パーソナル 飯室佐千代 11:30~12:15	パーソナル 脇田賢次郎 10:30~11:20 パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25 パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25 パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25
13:00	プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30	プライベート 小山浩明 12:20~12:50 プライベート 小山浩明 12:20~12:50 プライベート 小山浩明 12:20~12:50 プライベート 小山浩明 12:20~12:50	プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15~14:00 太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15 MCストレッチ 保谷果歩 13:45~14:05	【センタークラス】のご参加には【パーソナルクラス】のご参加が必須です。 太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20 MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30 パーソナル 飯室佐千代 11:30~12:00	パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25 パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25 パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25 パーソナル 脇田賢次郎 11:35~12:25
15:00	気功法 呉静 14:30~15:30	スタートステップ & コーディネーション 金濱聡美 14:35~15:20 カラダ改善 『アスクラブ』 田島里佳 14:50~15:50	パーソナル 五十嵐亮 14:10~15:10 太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10 太極拳45(中級) 朱勳 14:20~15:05
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30 パーソナル 金濱聡美 15:35~16:35 太極拳特別講座 李自力 16:50~17:50	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30 パーソナル 長浜一隆 13:10~13:55 【定員15名】 パーソナル 五十嵐亮 14:10~15:10 健康ヨガ 田口晶子 15:20~16:20
17:00			
18:00			
19:00	パーソナル 保谷果歩 18:45~19:15 スタートステップ & コーディネーション ひきしめ 粕谷由美 18:30~19:15	パーソナル 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00 パーソナル 飯室佐千代 19:30~20:45 パーソナル 竹ヶ原佳苗 20:20~21:05	パーソナル 竹内京子 18:15~19:00 MEGA DANZ 中村 準 19:10~20:10 パーソナル 竹内京子 19:10~19:55 パーソナル 竹内京子 19:10~19:55
20:00			
21:00	パーソナル 竹田隆将 20:00~21:00 パーソナル 竹田隆将 20:00~21:00	パーソナル 津田武 20:30~21:30 パーソナル 竹ヶ原佳苗 20:20~21:05	パーソナル 小山浩明 20:30~21:30 パーソナル 竹内京子 19:10~19:55
22:00			
23:00			

	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	スイミングプール フィットネスタジオ ウェルネスタジオ	スイミングプール フィットネスタジオ ウェルネスタジオ	スイミングプール フィットネスタジオ ウェルネスタジオ
10:00	変更 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	変更 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	14日、21日 担当: 落合玲奈 7日、28日 担当: 保谷果歩 7月開催日 6日 20日 27日 担当: 高橋志帆
11:00	ウォーター・イン・モーション ～アツキ～ 洗谷亜樹 10:30~11:00 ZUMBA@45 菅野絵理子 11:00~11:45 パーソナル 千葉成泰 12:00~12:30 パーソナル 千葉成泰 12:00~12:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
12:00	プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30 プライベート 千葉成泰 12:00~12:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
13:00	パーソナル 千葉成泰 12:35~13:05 パーソナル 千葉成泰 12:35~13:05 パーソナル 千葉成泰 12:35~13:05 パーソナル 千葉成泰 12:35~13:05	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
14:00	変更 スイミングスクール 平泳ぎ&グループ 千葉成泰 13:15~14:15 【スクールシステム変更】 10回 16,500円 5回 8,250円 都度 2,200円 7月より振替え不可 となります。 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
15:00	パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30 パーソナル 三島くみこ 13:45~14:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30 パーソナル 中谷亜紀子 15:40~16:40 パーソナル 中谷亜紀子 15:40~16:40 パーソナル 中谷亜紀子 15:40~16:40 パーソナル 中谷亜紀子 15:40~16:40	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
17:00			
18:00			
19:00	キッズ スイミング スクール プライベート 18:30~19:00 スイミングスクール プライベート 18:30~19:00 スイミングスクール プライベート 18:30~19:00 スイミングスクール プライベート 18:30~19:00	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
20:00	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
21:00	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30	パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30 パーソナル 津田武 9:45~10:30
22:00			
23:00			

ご不明な点がございましたらお問合せください。旗の台店 電話 03-5702-4848