

2024年 7月レッスンスケジュール 改訂版6/21 (7/20のみ外収守屋直樹・7/21のみアライバウト・イナダガ 齋藤綾乃 曜日変更・遠井駿介レッス中止)

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スイミングスクール 定員: 40名	フィットネススタジオ 定員: 40名	ウェルネススタジオ 定員: 30名	アライバウト 定員: 25名	スイミングスクール 定員: 40名	フィットネススタジオ 定員: 40名	ウェルネススタジオ 定員: 30名	アライバウト 定員: 25名	スイミングスクール 定員: 40名	フィットネススタジオ 定員: 40名	ウェルネススタジオ 定員: 30名	アライバウト 定員: 25名	スイミングスクール 定員: 40名	フィットネススタジオ 定員: 40名	ウェルネススタジオ 定員: 30名	アライバウト 定員: 25名	スイミングスクール 定員: 40名	フィットネススタジオ 定員: 40名	ウェルネススタジオ 定員: 30名	アライバウト 定員: 25名	スイミングスクール 定員: 40名	フィットネススタジオ 定員: 40名	ウェルネススタジオ 定員: 30名	アライバウト 定員: 25名				
9:00																												
10:00			太極拳(入門) 野田康太 9:30~10:30		ネットM使用します! 15名以上で33+2使用します。										健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45													
11:00	スイミングスクール(中級) 佐藤理恵 定員:12名 10:15~11:15	ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30			7745 俣野映子 10:30~11:15	42式太極拳 李静遠 10:00~11:00			スイミングスクール(中級) 太智直子 定員:12名 10:15~11:15	太極拳(中級) 呉静 10:45~11:45	花'リイワガ® 75 竹内典子 10:00~11:15	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		20日のみ 守屋直樹											
12:00	プライベート 佐藤理恵 11:20~11:50	アライバウト 中谷亜紀子 11:45~12:45			アライバウト 太智直子 11:50~12:20	32式太極剣 李静遠 11:10~12:10			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 11:25~12:05	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
13:00	スイミングスクール(初級) 佐藤理恵 定員:12名 12:40~13:40	イン'ヨウキガ 近藤雄作 定員:30名			7745 太智直子 12:30~13:15	ユ'ハ'ウト'45 谷内里佳 12:40~13:25			スイミングスクール(中級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
14:00	プライベート 佐藤理恵 13:45~14:15	イン'ヨウキガ 近藤雄作 定員:30名			アライバウト 太智直子 13:30~14:30	健康ヨガ 田口晶子 13:45~14:45			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
15:00	キッズコース準備	ハ'レ基礎 明香 14:35~15:25			キッズコース準備	キッズコース準備			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
16:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 15:00~16:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 15:00~16:15			キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 15:00~16:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 15:00~16:00			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
17:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 16:10~17:10	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 16:30~16:50			キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 16:10~17:10	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 16:10~17:10			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
18:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 17:10~18:20	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 17:10~18:20			キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 17:20~18:20	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 17:20~18:20			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
19:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 18:20~19:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 18:20~19:00			キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 18:20~19:00	キッズスクール スイミング 【7/20のみ】 18:20~19:00			スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05	花'リイワガ® 45 本多貴子 12:00~12:45	ハ'レハ'40 宇野真奈 12:05~12:45	卓球専用タイム 9:30~11:30			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		12日/26日 斎藤綾乃											
20:00																												
21:00																												
22:00																												

※ レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
 ※ 祝祭日のスケジュールは別紙、及び専用予約サイト内にてご案内いたします。
 ※ 予約済レッスンに並んでお待ちになる際は、開始20分前よりスタジオ前にお並びください。
 ※ 各スタジオの入場順は、WEBの方から優先のご入場になります。その後、当日でのご参加の方を案内致します。

毎月25日より 予約専用サイト(クービック)にて承ります。
 白:無料 / グレー:550円 / 太枠:1,100円
 黒:パーソナル・スクール・プライベート等
 フロントにてお申込み

外部の方: 1,100円+施設使用料2,200円
 会員様: 550円
 6/25~クービックにて受付開始!

7/13のみイベント開催決定!!
 7/21のみ
 時間 13:30~14:30 予約(ハ'レ/カ'デ)
 時間 14:45~15:45 予約(カ'デ/ハ'レ)
 担当: 馬場浩希
 定員: 各40名
 料金: 各1,650円/70分にて

20日のみ 守屋直樹
 12日/26日 斎藤綾乃
 9日/23日のみ
 7日のみ
 7日・21日・28日

調整 & スキップヨガ
 竹内典子
 10:00~11:00
 11:10~11:25
 【腹筋】
 MCストレッチ
 近藤雄作
 11:30~11:50
 NEW
 アライバウト
 中谷亜紀子
 11:30~12:30
 70分にて

キッズスクール
 スイミング
 【7/20のみ】
 8:30~9:30
 キッズコース片付け
 アライバウト
 中谷亜紀子
 11:45~12:45
 20日のみ 守屋直樹