

2024年7月 レッスンスケジュール 【6月24日改訂版】

【生田店】

月曜日				火曜日				水曜日			
スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン
<p>【ご案内】</p> <p>★マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。            白色のレッスンは無料レッスンになります。🍀の印が目印です。            色の付いている金額未記入のレッスンは550円（税込）となります。            □の2重線で囲まれているレッスンは1回1,100円以上のレッスンとなります。</p>											
9:00											
10:00				プライベート JULI 9:20~10:20							
11:00	スイミングスクール 太智直子 10:40~11:40 定員:12名	のびてスクリ 70-30 土屋亜由美 10:30~11:45	リジナルL190 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円	プライベート JULI 10:30~11:10 定員:24名	パーソナル 脳田賢次郎 10:30~11:10			アパルク JULI 10:00~10:30			
12:00	ゆったりハタテ 太智直子 11:50~12:35	リム体操& ヨガ 土屋亜由美 12:00~12:45	8.22日実施 8日は無料	スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15~12:15 定員:12名	リジナル 脳田賢次郎 11:25~12:15	ヨガ70- 太幸真智子 11:15~12:15		スイミング JULI 10:40~11:20 定員:12名	調整ヨガ 和田敦子 10:45~11:45		
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 1.29日実施	長めタオル必須		フィットウ 斉藤裕子 12:30~13:30	ヒップストレッチ 脳田賢次郎 12:30~13:10		スイミングスクール 〜極!ハタテ〜 JULI 11:30~12:30 定員:12名		気功 鎌雪 11:30~12:30	
14:00	プライベート 太智直子 13:15~13:45	ヨガ70 土屋亜由美 13:00~13:45	8.22日実施								
15:00		ヨガ70 石川真規子 14:05~14:45 1日実施			MEGADANZ 斉藤裕子 13:45~14:45	太極拳(上級) 朱動 13:30~14:30	ヨガ 浅見真理 14:00~14:20 定員:5名 2.9.16.23日実施				
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フランス 鈴木 14:55~15:35	ストレッチ& ヨガ ほりたともみ 14:30~15:30	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	ヨガ 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 2.9.16.23日実施	ハリス基礎 中村真知子 14:40~15:20		キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00			
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フランス 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	ハリス初級 中村真知子 15:30~16:45 定員30名 1回:1,100円			ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10			
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フランススクール フウウアアロハ 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	キッズダンス 斉藤愛 17:20~18:20	キッズバレエ 遠藤恵 17:20~18:20		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20			
19:00		フランス 発表会 鈴木 18:30~19:00									
20:00	ワークアウト 津田武 19:45~20:45 29日実施	リジナルジャズ スクール 宇野真奈 19:50~21:20									
21:00					MEGADANZ 斉藤裕子 20:30~21:30						
22:00											

金曜日				土曜日				日曜日			
スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン
9:00											
10:00											
11:00	パーソナル スタッフ 10:00~10:30										
12:00	パーソナル 10:40~11:25	パーソナル 堀野貴之 10:30~11:10									
13:00	パーソナル 10:40~11:25	パーソナル 堀野貴之 11:30~12:10									
14:00	パーソナル 12:25~13:10	パーソナル 13:30~14:15									
15:00	パーソナル 14:30~15:30	パーソナル 14:15~15:15									
16:00	パーソナル 15:00~16:00	パーソナル 15:30~16:30									
17:00	パーソナル 16:10~17:10	パーソナル 16:30~17:30									
18:00	パーソナル 17:20~18:20	パーソナル 16:30~18:00									
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

※バリエーションクラスに参加される方は前のレッスン(ハリス初級)のパーソナル受講を原則必須とします。バリエーションクラス参加の方に限りハリス初級のパーソナルが550円チケットでの受講が可能となります。

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。  
 ■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。  
 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整理いただき、  
 レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。