

2024年7月15日(月)レッスンスケジュール

	プール 定員:40名	Fスタジオ 定員:40名	Wスタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名
9:00				9:00
10:00			太極拳 (入門) 野田康太 9:30~10:30	10:00
11:00		WEB予約順で入場 ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30	MCストレッチ スタッフ 11:00~11:20	11:00
12:00		WEB予約順で入場 リトス 中谷亜紀子 11:45~12:45	ヨガ ひき締め 【腹部】 12:00~12:15	12:00
13:00			ヨガ ひき締め 【下半身】 12:30~12:45	13:00
14:00	水中ウォーキング 稲葉孝宏 13:00~13:45	インストラクター with 社員 リンアサガ 竹内典子 13:00~14:15		整体セミナー&セッション 須賀保男 定員:12名 13:00~14:00
15:00	チャレンジ アクア 稲葉孝宏 13:55~14:40			15:00
16:00	キッズコース準備			
16:00	キッズスクール スイミング 【アキア/キッズ】 15:00~16:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 15:00~16:15	ヨガ ひき締め 【トータル】 15:00~15:15	16:00
17:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 16:10~17:10	リトス ~オールパッキングパ~ SUGURU 16:30~17:30	MCストレッチ スタッフ 16:00~16:20	17:00
18:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 17:20~18:20			18:00
19:00	キッズコース片付け			19:00
20:00	<p>【祝日レッスンのご予約について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご予約は6/25(火)8:00よりご予約専用予約サイトで承ります。※70円外領収を除く ・外部の方は、別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。当日70円外でお支払いください。 <p>■インストラクター with 社員 リンアサガ 料金:550円 定員40名 時間:13:00~14:15 担当:竹内典子 社員 リンアサガで柔軟性を高め、コアを鍛えます。その後ヨガで達成感を味わって頂けるクラスです。</p> <p>■整体セミナー&セッション 料金:1,100円 定員12名 時間:13:00~14:00 担当:須賀保男 当日は、道具を一切使わず手だけで怪我の治療や機能改善をします!難しい内容もありますが、とにかく一度受けて損なし!</p> <p>■リトス~オールパッキングパ~ 料金:550円 定員:40名 時間:16:30~17:30 担当:SUGURU この日限りの特別パッキングパ~をお届けします!</p> <p>■水中ウォーキング 料金:550円 定員:40名 時間:13:00~13:45 担当:稲葉孝宏 水の中でウォーキングを始め、ストロも使ってストレッチなども行います。</p>			
<p>※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。 ※専用サイトにてご予約後予約日から25日を過ぎてもキャンセルは、システム上返金ができかねますので ご注意ください。よろしくお願いいたします。</p>				