


2024年8月12日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
	ピンクは550円(税込)水色は1,100円(税込)			
10:00				10:00
11:00	バーンナップ 俣野映子 10:30~11:00	ZUMBA!ZUMBA!ZUMBA!® 中尾桂子/菅野絵理子 10:30~11:30		11:00
12:00	カール・背泳ぎ 細田麻涼佳 11:15~11:45			12:00
	平泳ぎ・バタフライ 細田麻涼佳 11:55~12:25	オリジナル70中級50 ~Discoソング~を楽しみながらエクササイズ~ 中尾桂子 11:45~12:35	MCストレッチ スタッフ 11:50~12:10	
13:00				13:00
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		14:00
15:00		ラディカル75 糠山哲太/竹田隆将 14:30~15:45	気功法 呉 静 14:30~15:30	15:00
16:00				16:00
17:00		フィット75 津田武 16:00~17:15		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

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

