

2024年8月夏のイベントウィーク 8/10(土)~17(土) 7/26改訂版



無料 初心者向け
レッスン

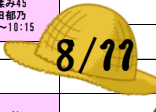
550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

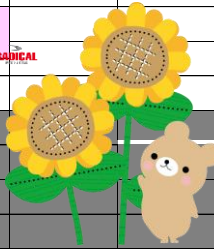
フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認ください。
(スター、パーソナル、プライベート等は別途2,500円よりフロントで受付いたします。)

	土曜日				日曜日				月曜日			
	スイミング	フィットネス	ウエルネス	ヨガ	スイミング	フィットネス	ウエルネス	ヨガ	スイミング	フィットネス	ウエルネス	ヨガ
9:00	※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。			
10:00		美トビBody Wave45 マリウズ 9:30~10:15										
11:00	水泳スクール 9:30~11:30	ZUMBA®Gold60 マリウズ 10:25~11:25	太陽礼拝AとB!!75 伴藤由恵 10:00~11:15		フリーインコース 1コース 10:00~11:00	大塚孝 増田部乃 10:30~11:30			平泳ぎ 増田部乃 10:00~10:45	Meridian CareBreath (経絡調整と呼吸法) 柴田未美 10:15~11:15	7/27 渡邊一希 10:00~11:00	
12:00	泳法70-4 短期集中合宿 【定員16名】 初番 11:45~12:45	SALSATION®60 マリウズ 11:40~12:40	ZUMBA シャクティシナジー80 中川昇 11:30~12:30			70-30 高梨華菜 11:00~12:00			泳ぎこみ1000 増田部乃 10:55~11:40	小塚60 ハツグク 柴田未美 11:30~12:30		
13:00	プライベート 初番 12:55~13:25					X55 45 正木愛乃 12:45~13:30						
14:00		X55 60 田島里佳 13:10~14:10				55とハツグク45ペア新 2本受けても550円!!						
15:00		ユーバウンド45 田島里佳 14:25~15:10				ハワードイ 45 正木愛乃 13:55~14:40						
16:00		小塚60 山崎愛留 14:45~15:45				たのしくステップ 45 伊藤幸代 13:30~14:15						
17:00		170&170デュエット 田島里佳 15:30~16:30				2本ペア割550円!						
18:00		ピラティス 鈴木文子 16:00~17:00				6-45 伊藤幸代 14:30~15:30						
19:00		フリーインコース 1コース 18:00~18:00				70-1745 正木愛乃 15:00~15:45						
20:00		メガラティノ45 須山幸夫 18:45~19:30				モノフィン 伊藤幸代 18:00~18:45						
21:00		70-1745 須山幸夫 19:45~20:30				1-ステップ 中川昇 16:15~17:00						
22:00						3-1745 須山幸夫 17:15~18:00						
						4-1745 須山幸夫 18:30~19:15						



MEGALATINO (メガラティノ)とは、
最高の情熱と喜びが漂う、ラテン
に特化したダンスエクササイズ
です。
レゲトン、サンバ、サルサ、フラ
メンコ、マンボなど様々なラテン
ダンスを織り交ぜた内容でレッス
ンを行います。



時間がいつもより更に長く!



2024年8月夏のイベントウィーク 8/10(土)~17(土) 7/26改訂版



550円(税込) レッスン | 無料 初心者向け レッスン | 550円(税込) レッスン | 1,400円(税込) レッスン | フロント受付 有料レッスン | 資料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。(スクール、パーソナル、プライベート等は25日よりフロントで受け付けます。)

	火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			
	SMINGア-4	フット42299'オ	ウレ42299'オ	マツダM	SMINGア-4	フット42299'オ	ウレ42299'オ	マツダM	※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				SMINGア-4	フット42299'オ	ウレ42299'オ	マツダM
9:00	※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。															
10:00	夏だ！マツダマツダ!! ~15分拡大89分入'パル NAGISA 10:15~11:15				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				プライベート あゆみ 9:20~9:50 プライベート あゆみ 9:50~10:20				プライベート あゆみ 9:20~9:50 プライベート あゆみ 9:50~10:20			
11:00	簡単ステップ40 柴田朱美 9:55~10:35 ペア割550円				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				太極拳(初級) 水谷孝 10:00~11:00			
12:00	プライベート 増田那乃 11:20~12:00 プライベート 増田那乃 12:00~12:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
13:00	泳法7-8 中級 【定員12名】 増田那乃 12:40~13:40				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
14:00	かんたんアプリアス 柴田朱美 12:50~13:50				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
15:00	SALSATION® リト 14:05~15:05				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
16:00	プライベート 増田那乃 15:00~15:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
17:00	プライベート 増田那乃 15:20~16:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
18:00	プライベート 増田那乃 15:20~16:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
19:00	プライベート 増田那乃 15:20~16:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
20:00	プライベート 増田那乃 15:20~16:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			
21:00	プライベート 増田那乃 15:20~16:20				ハラス改善トトレ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15				泳法アラカト あゆみ 10:30~11:15			

初めの30分!!
火曜と金曜日の2人を担当
してくれている2人がなんと
初コラボ写真撮りが付かない?
その日の風景...これは貴重
すぎますね。
平日夜ですが、大いに楽しみ
ましょう。沢山のご参加お待
ちしています!!

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの
3本のうちお好きな2本と
プラスして、前後ステップor170
どの組み合わせでも2本で550
円で受講できるペア割新規導
入!!
もちろん、簡単ステップのみ、
簡単170のみ受講も可能で
す。(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ+ステップ=550円
簡単170+ステップ=550円
簡単170のみ=550円
簡単ステップのみ=550円
※ペア割の場合、
かんたんアプリアスの予約は
48時間前まで予約をお願いします。