

2024年8月12日(月)レッスンスケジュール 7/24改訂版 (近藤雄作IR MCストレッチ 時間変更)

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ	
	定員:40名	定員:40名	定員:30名	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	スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 定員:12名 10:15~11:15	WEB予約順で入場 ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30			11:00
12:00	プライベート 佐藤理恵 11:20~11:50	WEB予約順で入場 リトス 中谷亜紀子 11:45~12:45			12:00
13:00	グループ 佐藤理恵 12:00~12:30		MCストレッチ 近藤雄作 12:20~12:40		13:00
14:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 12:40~13:40	インジョイキョウ 近藤雄作 定員:30名 13:00~13:30			14:00
15:00	プライベート 佐藤理恵 13:45~14:15	ハワークーティイ 近藤雄作 定員:30名 13:45~14:45	整体セミナー&セッション 須賀保男 定員:6名 13:45~14:30		15:00
16:00	ウォーク&アピックス 須賀保男 15:00~15:45				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					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"> <li>・ご予約は7/25(火)8:00よりご予約専用サイトで承ります。※70円領収を除く</li> <li>・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円でお支払いください。</li> </ul> <p>■整体セミナー&amp;セッション 料金:1,100円 定員6名 時間:13:45~14:30 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>■ウォーク&amp;アピックス 料金:550円 定員:40名 時間:15:00~15:45 担当:須賀保男 レッスンの前半は水中ウォーキングを行い、後半はアピックスを行います。初心者にも優しく低強度で行います。ウォーキングもアピックスも初めてという方も気軽に参加できるレッスンです!</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>					