

2024年9月16日(月) レッスンスケジュール (8/21近藤雄作IRLワークデイ45時間修正)

	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		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #003366; color: white; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 外部の方は 9/2(月)10時より お電話にて受付開始 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px; background-color: #003366; color: white; width: fit-content; margin: 5px auto;"> WEB予約順で入場 </div>	太極拳 (入門) 野田康太 9:30~10:30	
11:00	スイングスクール (中級) 佐藤理恵 定員:12名 10:15~11:15		イュウガ 竹内典子 10:50~12:05	
12:00	プライベート 佐藤理恵 11:20~11:50	リトス ~新曲発表会~ 竹ヶ原佳苗 11:00~12:10		
13:00	クール 佐藤理恵 12:00~12:30		MCストレッチ 近藤雄作 12:20~12:40	
14:00	スイングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 12:40~13:40	エンジョイキット 近藤雄作 定員:30名 13:00~13:30	時間修正 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				15:00
16:00	ウォーク&アビリティ 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"> ・ご予約は8/25(日)8:00よりご予約専用サイトで承ります。※70円領収を除く ・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円でお支払ください。 <p> ■リトス~新曲発表会~ 料金:550円 定員40名 時間:11:00~12:10 担当:竹ヶ原佳苗 10月からの新曲をいち早く行います!時間も70分とたっぷり取って一つ一つの動きを丁寧に教えていきます! </p> <p> ■整体セミナー&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&アビリティ 料金:550円 定員:40名 時間:15:00~15:45 担当:須賀保男 レッスの前半は水中ウォーキングを行い、後半はアビリティを行います。初心者にも優しく低強度で行います。ウォーキングもアビリティも初めてという方も気軽に参加できるレッスンです! </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 ご注意いただけますようお願い致します。				

2024年9月23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				10:00
11:00		<div style="text-align: center; font-size: small;">WEB予約順で入場</div> ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30	ヨウヨガ 竹内典子 10:50~12:05	11:00
12:00		<div style="text-align: center; font-size: small;">WEB予約順で入場</div> リトス 中谷亜紀子 11:45~12:45		12:00
13:00			MCストレッチ 近藤雄作 12:20~12:40	13:00
14:00		エンジョイキト 近藤雄作 定員:30名 13:00~13:30		14:00
15:00	キッズコース準備	ハワカーディオ45 近藤雄作 定員:30名 13:50~14:35		15:00
16:00	キッズスクール スイミング 【フレックス/キッズ】 15:00~16:00	ファイト'45 正木愛乃 15:10~15:55		16:00
17:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 16:10~17:10	X55 45 正木愛乃 16:15~17:00		17:00
18:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 17:20~18:20 キッズコース片付け			18:00
19:00				19:00
20:00	【祝日レッスンのご予約について】 ・ご予約は8/25(日)8:00よりご予約専用サイトで承ります。※70円領収を除く ・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円でお支払いください。			
※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 ご注意いただけますようお願い致します。				