



2024年10月14日（月）祝日スケジュール

【一之江店】

9:00	プール	エアロビクス・マーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルテスタジオ	9:00
10:00	¥550(税込) 定員:40名 大谷むつみ 10:00~10:30		定員:30名 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	10:00
11:00			姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	太極拳 田震 10:30~11:30	11:00
12:00		¥550(税込) 定員:40名 フィットウ45 渡邊綾 11:25~12:10	¥550(税込) 定員:30名 ピラティス 上園美千代 11:35~12:35	¥2,200(税込) 定員:20名 太極扇 田震 11:40~12:40	12:00
13:00		¥550(税込) 定員:40名 X55(60) 渡邊綾 12:30~13:30	¥550(税込) 定員:30名 ヨガ ひきしめ(下半身) 櫻井洋介 13:00~13:30		13:00
14:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 鮎川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 外モテ60 伊藤那未 13:50~14:50			14:00
15:00		¥550(税込) 定員:40名 チャレンジ スタッフ 伊藤那未 15:05~15:55			15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

祝日営業時間：9:00～20:00（スポーツ施設の終了は19:45です。）

【予約方法について】
 無料・有料関係なくすべてのレッスンにおいてWEBでご予約をいただきます。
 受付開始日は9/25 8:00からとなります。
 WEBでの予約方法につきましては別紙でご案内いたします。

※  は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※  は有料レッスンです。フロントにて別途お申込みをお願いします。
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

ご不明な点がございましたらお問合せください 一之江店 電話 03-3651-4848