2024年10月 レッスンスケジュール 【10月4日改訂版】

【生田店】

【ご案内】
★マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。
白色のレッスンは無料レッスンになります。🔰 の印が目印です。
色の付いている金額未記入のレッスンは550円（税込）となります。
□の２重線で囲まれているレッスンは1回1,100円以上のレッスンとなります。

月曜日

スイミングプール
- スイミングスクール 太智直子 10:40～11:40 定員：12名
- プライベート 太智直子 12:40～13:10
- プライベート 太智直子 13:15～13:45
- キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20

フィットネススタジオ
- のびてスッキリフローヨガ 土屋亜由美 10:30～11:45
- ゆったりバタフライ 太智直子 11:50～12:35
- スタートエアロ 土屋亜由美 12:00～12:45 28日実施
- テンエアロ 土屋亜由美 13:00～13:45 28日実施
- モビリティアク/ストレッチ 渡辺和江 14:00～14:20 21日実施
- はじめてフラダンス 鈴木 14:55～15:35
- フラダンス 鈴木 15:45～16:45
- フラダンススクール ブウヴァイアロハ 鈴木 17:00～18:15 定員：20名
- フラダンス 発表会クラス 鈴木 18:30～19:00

ウェルネススタジオ
- オリジナルバレエ90 松田空 10:40～12:10 1回：1,100円
- 姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25～13:25 28日実施 長めタオル必須
- ストレッチ＆リセットビティス ほりたともみ 14:00～15:00
- 初級太極拳 野田康太 16:15～17:15
- 太極拳（上級） 野田康太 17:30～18:30
- オリジナルジャズスクール 宇野真奈 19:40～21:10

ファンクショナルゾーン
- Drivingフィットネススタッフ 11:20～12:00
- イシュタヨガ 斎藤綾乃 12:25～13:40 21日実施

官足法 渡辺和江 12:00～13:30 21日実施

前半45分程度、ストレッチのみでの受講ができます。ご予約の方は、フロントまでお越し下さい。

火曜日

スイミングプール
- プライベート JULI 9:20～10:20
- スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15～12:15 定員：12名
- キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20
- 初級クロール 齋藤文 20:00～20:30

フィットネススタジオ
- 筋トレウォーキング ～腹筋中心～ JULI 10:30～11:10 定員：24名
- ベーシックステップ 脇田賢次郎 10:30～11:10
- オリジナルエアロ 脇田賢次郎 11:25～12:15
- ファイトウ 斉藤裕子 12:30～13:30
- ヨガ（バレル） 渡辺和江 15:00～16:00 定員：20名 1.8日実施
- キッズダンス【ジュニア】 斉藤愛 17:20～18:20
- ファイトウ 斉藤裕子 19:15～20:15
- MEGADANZ 斉藤裕子 20:30～21:30

ウェルネススタジオ
- シュイプアップビティス KOTA 10:00～11:00
- ハタヨガフロー 太宰真智子 11:15～12:15
- ビティス&ストレッチ 脇田賢次郎 12:30～13:10
- 太極拳（上級） 朱勳 13:30～14:30
- バレエ基礎 中村真知子 14:40～15:20
- バレエ初級 中村真知子 15:30～16:45 定員30名 1回:1,100円
- キッズバレエ【ジュニア】 遠藤恵 17:20～18:20
- ジャズダンス 李一美 20:00～21:00 8.22日実施

ファンクショナルゾーン
- Drivingフィットネススタッフ 11:20～12:00

1.8日実施

モビリティアク/ストレッチ 渡辺和江 14:15～14:35

モビリティアク/ストレッチ 李一美 19:25～19:45

8.22日実施

水曜日

スイミングプール
- アクアビクス JULI 10:00～10:30
- フィンスイミング ～体力アップ～ JULI 10:40～11:20 定員：12名
- スイミングスクール ～極！バタフライ～ JULI 11:30～12:30 定員：12名
- キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20

フィットネススタジオ
- 調節ヨガ 和田敦子 10:45～11:45
- エンジョイサーキット スタッフ 12:10～12:40 定員：35名
- Dance Fit 中谷亜紀子 13:00～14:00
- リトモス 中谷亜紀子 14:15～15:15
- 官足法 渡辺和江 15:30～16:45 30日実施
- X55 小山由紀子 19:30～20:30 9日実施
- fiveフロアーストレッチ 西村海 20:45～21:30

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 朱勳 10:15～11:15
- 気功法 鐘雪 11:30～12:30
- 中級ジャズダンス75 西村真奈美 12:45～14:00 1回：1,100円
- J-POP オリジナルダンス 西村真奈美 14:15～15:15
- ベーシックバレエ 松田空 15:30～16:30
- ベーシックバレエ 片山葉子 19:15～20:15
- バリエーション 片山葉子 20:25～21:05 1回：1,100円 9.23日実施

ファンクショナルゾーン
- Drivingフィットネススタッフ 11:20～12:00

バワーカーディオ 緑川琴美 19:30～20:30 2日実施

金曜日

スイミングプール
- キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20
- 泳ぎ込み500 齋藤文 19:50～20:20

フィットネススタジオ
- ベーシックウォーク スタッフ 10:00～10:30
- チャレンジアクア 俣野映子 10:40～11:25
- Drivingフィットネススタッフ 11:30～12:00
- ベーシック 塩野貴之 10:30～11:10
- ステップ（初級） 塩野貴之 11:30～12:10
- ファイトウ45 TaNi 12:25～13:10
- ラディカルパワー45 TaNi 13:30～14：15
- ZUMBA® 中尾桂子 14:30～15:30
- 太極剣スクール 李自力 16:30～17:30 定員：15名
- ボディアタック60 海老根愛未 19:45～20:45 4.11日実施

ウェルネススタジオ
- 太極拳 42式32式剣 李静遠 10:15～12:00 1回：1,100円
- 健康ヨガ 田口昌子 12:45～13:45
- 太極拳スクール 李自力 15:15～16:15 定員：25名
- バレエスクール（ステップアップ） 中村真知子 16:30～18：00 定員：10名
- まどろみヨガ 太宰真智子 19:30～20:30

ファンクショナルゾーン

土曜日

スイミングプール
- 背泳ぎ 近藤拓 10:30～11:00 5.12.26日実施

フィットネススタジオ
- オリジナルエアロ60 幸田倫史 10:45～11:45 19.26日実施
- フラダンス 鈴木 12:00～13:00
- ストレッチコンディショニング 和田敦子 13:15～14:15
- MEGADANZ 鈴木浩子 14:45～15:45
- ファイトウ 鈴木浩子 16:00～17:00
- 官足法 渡辺和江 19:00～20:00 定員：20名 5.12.26日実施

ウェルネススタジオ
- フローヨガ 渡辺和江 9:30～10:30 5日実施
- モビリティアク/ストレッチ 渡辺和江 10:45～11:05 5日実施
- イシュタヨガ 宇野真奈 11:00～12:00 19日実施
- 形意拳 李自力 12:45～13:45 定員：15名
- 姿勢改善YOGA 浅見真理 14:20～15:20 12.26日実施 長めタオル必須
- バレエスクール（中級） 輪千知里 15:50～17:30 定員：10名

ファンクショナルゾーン
- リトモス 中谷亜紀子 10：45～11：45 5日実施

日曜日

スイミングプール

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 高橋志帆 10:20～11:20
- MEGADANZ ATSUKO 12:00～13:00 6日実施
- エンジョイサーキット＆モビリティアク/ストレッチ スタッフ 13:15～14:00 13.20.27日実施
- リトモス 鈴木浩子 14:20～15:20
- X55 小山由紀子 15:40～16:40

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 田震 10:30～11:30
- 太極拳（上級） 田震 11:40～12:40
- 太極拳スクール（カンフー剣）・陳式 田震 12:50～13:50 定員：20名
- バレエ初中級 輪千知里 14:05～15:35 1回1,650円
- バレエスクール バリエーションクラス 輪千知里 15:50～17:30 定員：10名

ファンクショナルゾーン
- セルフリンパマッサージ ATSUKO 13:15～14:05 6日実施

※バリエーションクラスに参加される方は前のレッスン（バレエ初中級）のパーレッスン受講を原則必須とします。バリエーションクラス参加の方に限りバレエ初中級のパー

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。
■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。

※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　生田店　電話　044-931-4848