

2024年10月 レッスンスケジュール

9/23改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

月曜日				火曜日				水曜日						
9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベテラン 大谷むつみ 10:00~10:30	塩野IRのお得なヘア割 実施中 ¥550(税込) 定員:33名 塩野貴之 10:30~11:00	定員:30名 ヨガストレッチ 上蘭美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	定員:40名	¥550(税込) 定員:20名 エアロビクス 星野明 10:00~10:30	定員:30名 やさしいピラティス 前川久美子 10:00~10:30			NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:20名 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 9:45~10:30		
11:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 フィットネス 大谷むつみ 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 11:20~11:35	姿勢改善ヨガ 上蘭美千代 10:35~11:20	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名	¥550(税込) 定員:40名 エアロビクス 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 大谷むつみ 10:45~11:30				機能改善ミュージック 花村愛子 10:50~11:35	¥550(税込) 定員:30名		
12:00	プライベート 磯山範子 11:25~11:55	プライベート 塩野貴之 11:35~12:05	プライベート 上蘭美千代 11:35~12:35	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:30名	プライベート 星野明 11:30~12:00				スイミングスクール 磯山範子 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:30名			
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30	プライベート 塩野貴之 12:25~13:10	プライベート 上蘭美千代 11:35~12:35	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥2,750(税込) 定員:20名	スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00				新five フォア-ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	¥550(税込) 定員:30名	プライベート 磯山範子 12:10~12:40	プライベート 依田直也 12:05~12:50	姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:55~12:55
14:00	プライベート 磯山範子 12:35~13:05	プライベート 塩野貴之 12:25~13:10	プライベート 上蘭美千代 11:35~12:35	太極拳(初級) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40				プライベート 前川久美子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:15名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15	プライベート 依田直也 13:10~14:00	
14:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 鮎川喜美江 14:00~14:30	Dance Fit 松本知沙美 13:30~14:20	プライベート 上蘭美千代 11:35~12:35	太極拳(初級) 田震 12:50~13:50	¥1,100(税込) 定員:30名	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15				プライベート 前川久美子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:40名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15	プライベート 依田直也 13:10~14:00	L. A Jazz Dance 浅見真理 13:15~14:45
15:00			伊藤渚グループ 14:35~15:10							有料【1,15,29実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【8,22実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:05 定員:30名 ¥550(税込)				
16:00														
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					キッズ スイミングスクール 14:45~18:30						キッズ スイミングスクール 14:45~18:30		
18:00														
19:00														
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	プライベート 八島清治 19:10~20:10	プライベート SHINKO 19:00~20:30			スイミングスクール 星野明 19:45~20:45				スイミングスクール 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名			
21:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 星野明 20:15~20:45	プライベート 渡邊綾 20:25~21:10	プライベート SHINKO 20:35~21:35			プライベート 星野明 20:50~21:20						プライベート 松下力 20:15~21:15	プライベート 前川久美子 21:00~21:30	
22:00	プライベート 星野明 20:55~21:25													

塩野IRのお得なヘア割
実施中

NEW!!

NEW!!

NEW!!

【背骨コンディショニング持ち物】
フェイスタルと
大きめのバスタオル

10回1クール ¥22,000(税込)
または
1回 ¥2,750(税込)
での都度払いが可能です。

3回1クール ¥9,900(税込)
または
1回 ¥3,850(税込)
での都度払いが可能です。

【10/15(火)実施】
19:00~20:30
ハレI90
20:35~21:35
プライベートハレIスクール

