

2024年11月 レッスンスケジュール 【改訂版】

【生田店】

時間	月曜日				火曜日				水曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
<p>【ご案内】</p> <p>★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。</p>												
9:00												
10:00					プライベート JULI 9:20~10:20							
11:00	スイミングスクール 太智直子 10:40~11:40 定員:12名	のびてスクリ 70-30 土屋由美 10:30~11:45	リジナルレ190 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円		プライベート JULI 10:30~11:10 定員:24名	パーソナルトレーニング 脳田賢次郎 10:30~11:10	ヨガアップ ビティス KOTA 10:00~11:00		アロハクス JULI 10:00~10:30			
12:00	ゆったりハグタイム 太智直子 11:50~12:35	スタート70 土屋由美 12:00~12:45 11.25実施			スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15~12:15 定員:12名	リジナルレ170 脳田賢次郎 11:25~12:15	ヨガ70- 太幸真智子 11:15~12:15		ファンクショナル ~体力アップ~ JULI 10:40~11:20 定員:12名	調整ヨガ 和助教子 10:45~11:45		
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10				姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 4.25日実施 長めお申し込み必須				スイミングスクール ~極!ハグタイム~ JULI 11:30~12:30 定員:12名			
14:00	プライベート 太智直子 13:15~13:45					フィットウ 齊藤裕子 12:30~13:30				気功 鎌雪 11:30~12:30		
15:00					13:50~14:10 12.26日実施 定員:15名							
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00					太極拳(上級) 朱動 13:30~14:30						
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10				12.26日実施							
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20											
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

時間	金曜日				土曜日				日曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン
9:00												
10:00												
11:00	ウォーキング TAKA 10:00~10:30											
12:00	チャレンジアゲ 俣野映子 10:40~11:25											
13:00	泳ぎ込み1000 TAKA 12:30~13:15											
14:00												
15:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00											
16:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10											
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20											
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

※バリエーションクラスに参加される方は前のレッスン(ハグ初級)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ハグ初級の中級ハグが550円チケットでの受講が可能となります。

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分前より整理いただき、
 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。