

2024年11月4日（月）祝日スケジュール 10/22改訂版 【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	マルチスタジオ	9:00
10:00	¥550(税込) 定員:40名		定員:30名		10:00
	ベジックアア 大谷むつみ 10:00~10:30		ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	
11:00			姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20 定員:30名 ¥550(税込)	太極拳 田震 10:30~11:30 ¥2,200(税込) 定員:20名	11:00
12:00		定員:30名	ヨガ 上園美千代 11:35~12:35 定員:30名 ¥550(税込)	太極扇 田震 11:40~12:40	12:00
		のびのびボディ 伊ヶ谷応幹 12:00~12:45			
13:00		定員:30名			13:00
		カラダひきしめ【上半身】 櫻井洋介 13:00~13:30			
14:00	¥550(税込) 定員:20名				14:00
	パタフライ 鮎川喜美江 14:00~14:30				
15:00		¥550(税込) 定員:40名			15:00
		外入60 柴田朱美 15:00~16:00			
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10/25 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

2024年11月23日（土）祝日スケジュール 10/22改訂版 【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	マルチスタジオ	9:00
10:00			定員:30名		10:00
			のびのびボディ 伊ヶ谷応幹 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	
11:00			ウエストひきしめ 伊ヶ谷応幹 10:45~11:35 ¥550(税込) 定員:30名	太極拳 田震 10:30~11:30 ¥2,200(税込) 定員:20名	11:00
12:00				太極扇 田震 11:40~12:40	12:00
13:00					13:00
14:00	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:40名			14:00
	ベジックアア 大谷むつみ 14:00~14:30	hatha yoga core & power 齊藤智史 13:50~14:40			
15:00		¥1,100(税込) 定員:40名			15:00
	セレクト泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:40名 ¥1,100(税込)	3104シングルステップセッション 齊藤智史 14:55~15:55			
16:00		¥550(税込) 定員:40名			16:00
		チャレンジIPD 齊藤智史 16:10~17:00			
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10/25 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