

2024年12月 レッスンスケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日			
	スミングール	フィットネス	ウェルネス	3F リラクゼーション	スミングール	フィットネス	ウェルネス	3F リラクゼーション	スミングール	フィットネス	ウェルネス	3F リラクゼーション
10:00		本社研修/松浦 李一美 9:15~9:35							12/4・11 10:55~11:55 リトモス★			
11:00		楽しくしっかり 社'リ'ア77@リ'ア77 李一美 9:45~10:45 ¥550		12/3・17 ケンズ 12/10・24 ユキ7	アクアオリジナル 45 松浦真 10:15~11:00 ¥550	カガ'ひきしめ(0-9歳) 佐藤崇徳 10:15~10:45			12/18 10:55~11:45 オリジナルステップ	チャレンジ 中川正博 9:50~10:40 ¥550		
12:00		フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550		機能改善水中ストレッチ 松浦真 11:10~11:55 ¥550	太極拳(中級) 朱勳 11:00~12:00 ¥550	ベーシックバレエ 片山葉子 11:00~12:00 ¥550			コデ'イユン'ガ ヨガ 石川かお理 10:30~11:30 ¥550		
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550	オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550	ショートスクール 「カガ'を知り、動く」 李一美 12:30~13:30	内容変更 スイムテクニカル ~クロール~ 松浦真 12:05~12:45 ¥550	ベーシック 永堀都子 12:20~13:05 ¥550	7人'ア'ア 村上和花 12:15~13:15	覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ ¥1,100 定員12名				
14:00		アクアミット 義島邦子 14:00~14:30 ¥550	パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 14:00~15:00 ¥550		ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	オリジナルヨガ 江夏淳 13:20~14:35 ¥550	わかの若返り ~ストレッチ&体幹~ 村上和花 13:30~14:15 ¥550					
15:00		アクアピクス 義島邦子 14:45~15:25 ¥550			アクアピクス 関口潤 12:15~13:00 ¥550	12月の内容 12/4 平泳ぎ 12/11 青泳ぎ 12/18 ハ'ア'ライ 12/25 平泳ぎ						
16:00		やまたつステップ 柳'ヲ'ラテンエアロピクス 山口達/土屋由美 ¥550	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550		アクアピクス 関口潤 14:30~15:10 ¥550	12月実施日 3日・10日						
17:00		オリジナルエアロ 山口達 16:25~17:15 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550		スミングール JULI 15:00~16:00	オリジナルステップ 山岸崇 15:00~15:50 ¥550	中国舞踊入門 宮崎露 14:30~16:00					
18:00		イシュタヨガ 齊藤綾乃 17:00~18:15 ¥550		12/2 15:20~16:20 テン'ア'ス'レス'コ'ル'の' 担当 土屋由美		ピラティス45 真砂史郎 16:30~17:15 ¥550						
19:00		12月実施日 9日・23日		12/9 15:20~16:10 やまたつステップ 柳'ヲ' 担当 山口達								
20:00		かっこよく踊る為の ダンスの基礎 堀成伸 19:10~19:55 ¥550		12/16 15:20~16:20 テン'ア'ス'レス'コ'ル'の' 担当 土屋由美								
21:00		リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550		12/23 15:20~16:10 やまたつステップ 柳'ヲ' 担当 山口達								
22:00												

有料レッスン：ピンク (550円) 太極拳ブルー (1,100円~)
 無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スミングール	フィットネス	ウェルネス	スミングール	フィットネス	ウェルネス	スミングール	フィットネス	ウェルネス
10:00		プライベートジム 小堀香織 9:45~10:15							
11:00		プライベートジム 小堀香織 10:20~10:50							
12:00		アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550							
13:00		プライベートジム 小堀香織 12:00~12:30							
14:00		70-4が泳げる 70-4 森哲也 13:00~13:30 ¥550							
15:00		週替わりスイム(初級) 森哲也 13:40~14:10 ¥550							
16:00		70-4が泳げる 70-4 森哲也 14:20~14:50 ¥550							
17:00		プライベートジム 小堀香織 16:00~16:30							
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 ◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。
 ◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。
 ※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントでご予約を受付いたします。
 ・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001