

# 2024年12月レッスンスケジュール

# 【旗の台店】

	月曜日			火曜日			水曜日		
9:00	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ
10:00		ヨガ ひきしめ 竹田隆将 9:30~10:00							
		MCストレッチ 竹田隆将							
11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00
12:00	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳	グループ・背泳ぎ 初級 細田麻涼佳
13:00	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05	プライベート 小山浩明 12:35~13:05
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15~14:00	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15	太極拳(初級) 吳静 13:15~14:15
15:00		気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30	気功法 吳静 14:30~15:30
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30	ZUMBA@45 Marie 15:45~16:30
17:00									
18:00									
19:00		スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15	スタートアップ ひきしめ 18:30~19:15
20:00		外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00	外伝 竹ヶ原佳苗 19:00~20:00
21:00		プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00	プライベート 竹田隆将 20:00~21:00
22:00									
23:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ	スイミングプール	フィットネスタジオ	ウェルネスタジオ
10:00									
11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00	パーソナル 10:30~11:00
12:00	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45	グループ & ネット 11:15~11:45
13:00	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05	プライベート 千葉成泰 12:35~13:05
14:00	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15	スイミングスクール 4泳法 千葉成泰 13:15~14:15
15:00									
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									

12月開催日  
7日  
21日  
担当: 高橋志帆

28日  
イシダカ  
担当: 宇野真奈  
11:30~13:00  
料金: 1,100円

1日、8日  
【ダンス基礎】

15日、22日  
29日  
【オリジナルダンス】  
(練習した基礎を意識して)

【センタークラス】のご参加には【バーレッスンクラス】のご参加が必須です。

最終週のみオリジナルステップに変わります。

リモス  
~クリスマス新曲発表~  
24日開催

【センタークラス】のご参加には【バーレッスンクラス】のご参加が必須です。

隔週開催  
11日/25日

ヘアでも可

変更

【スクールシステム】  
10回 16,500円  
5回 8,250円  
都度 2,200円  
※振替え不可となります。

◎は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。ピンクは550円(税込)本枠は1,100円(税込)の※都度払いレッスンです。■はフロント領収のみのレッスンとなります。  
※WEB予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。  
※ご予約後25日が経過したものは、キャンセル及びご返金はいたしかねます。予めご了承ください。  
※レッスン内容や担当者は都合により休講になる場合がございます。  
※当日予約枠に空きがある場合はレッスンチケットにてご参加いただけます。  
※土曜・日曜の最終スタジオレッスンは終了後は、各種養成コースの為、スタジオがご利用いただけません場合がございます。  
※定員について  
・フィットネスタジオ : 35名  
・ウェルネスタジオ : 28名  
・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 21名  
・ユバウンド : 13名

ご不明な点がございましたらお問合せください。旗の台店 電話 03-5702-4848