

2024年12月 レッスンスケジュール【与野店】

11/25改訂版

無料 初心者向け レッスン	550円(税込) レッスン	550円(税込) イベントレッスン	1,100円(税込) レッスン	1,650円(税込) レッスン	フロント受付 有料レッスン
------------------	------------------	----------------------	--------------------	--------------------	------------------

	金曜日 ★全レッスン予約制★					土曜日 ★全レッスン予約制★					日曜日 ★全レッスン予約制★				
	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	アリーナ	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	アリーナ	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。														
10:00	12/6(金) 代行 富永美野	のびのび*デイ 阿部光恵 10:00~10:30		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 9:40~10:40						特別レッスン① 12/21 10:30~11:30 リトモス ウェルネススタジオ SUGURU					
11:00	初級加-ル 富永美野 10:45~11:15		イェウヨガ HARU 10:35~11:50	陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45											
12:00	アライメント 富永美野 11:30~12:00	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45													
13:00		外収 KAMAL 12:00~13:00													
14:00															
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															

12/6(金)
代行
富永美野

12/20(金)
クリスマスSP
新曲発表

休講情報
12/6(金)
11:50~12:05 クロスコア
12:10~12:25 レッグC
阿部光恵

金曜日
フィットネス
スタジオ
14:10~
15:10
12/6(金)
ハレルピラティス
担当:高橋由美子
12/13(金)
はじめてフラダンス
担当:井上裕史
12/20(金)
リングピラティス
担当:高橋由美子
定員:17名
12/27(金)
はじめてフラダンス
担当:井上裕史

時間変更

12/21代行
あゆみ

12/7・12/21
実施

休講情報
12/14(土) 12/21(土)
9:45~ 太極拳(初級)
11:00~ 氣功法
12:15~ はじめてフラダンス
13:30~ リトモス
井上裕史

12/29(日)限定

時間変更

12/1(日)限定

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。
※ただし、安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合がございます。
※スタジオへの整列は前レッスン終了の5分前からとなります。
※朝一番初めのレッスン、及びレッスン間隔が1時間以上あるレッスンは20分前より整列可能です。
※ショートレッスン間はお客様の入れ替え等はいたしません。
※レンタルタイムをご利用際は別途(3,300円/1枠)お支払いが必要となります。
※サークルのご予約はフロントにございます。台帳にご記入ください。
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※レッスンの詳細、料金表は別紙にてご案内いたします。
※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。

【ファンクショナルゾーンレッスンについて】
※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員は別紙にてご案内いたします。
※参加予約表は営業開始と同時にジムカウンターにて掲出いたします。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 与野店 電話 048-833-8282