

2024年12月 レッスンスケジュール 11/19 改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

Table with 14 columns (Day/Time/Activity/Instructor/Cost/Seating) and 23 rows (9:00-22:00). Includes categories for Monday (月曜日), Tuesday (火曜日), and Wednesday (水曜日). Features various classes like swimming, martial arts, and fitness. Includes promotional callouts such as 'NEW!!' and 'ご予約 電話、フロントのみです!'.

塩野IRのお得なヘア割引実施中

ご予約 電話、フロントのみです!

10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。

4回1クール ¥13,200(税込) または 1回 ¥3,850(税込) での都度払いが可能です。

【背骨コンディショニング持ち物】フェイスと大きめのバスタオル

12/25 休講

2024年12月 レッスンスケジュール 11/19 改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

	金曜日				土曜日				日曜日				
9:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00								定員:40名 スタートワーク 李敬樹 9:45~10:15				10:00
11:00	¥550(税込) 定員:20名 フリスビ 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名 ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15	¥550(税込) 定員:30名 背骨コンディショニング® 花村愛子 10:00~11:00						¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30				11:00
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:40名 外モテ60 伊藤那未 11:30~12:30	定員:30名 ゆったりフロー【5種目】 花村愛子 11:25~11:55		キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 【7, 21, 28実施】 フィット'45 NAGISA 11:00~11:45	¥550(税込) 定員:20名 ベジックハイレ 【ハイレ教師資格保持】 花村愛子 11:30~12:30		¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40				12:00
13:00			パーソナル 花村愛子 12:10~12:40			¥550(税込) 定員:22名 【7, 21, 28実施】 ユー・ウルト'30 NAGISA 12:00~12:30		¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳(陳式) 田震 12:50~13:50					13:00
14:00			パーソナル 花村愛子 12:45~13:15			¥550(税込) 定員:40名 hatha yoga core & power 齊藤智史 13:50~14:40							14:00
15:00			パーソナル 花村愛子 13:20~13:50			¥550(税込) 定員:40名 ベジックアクア 大谷むつみ 14:00~14:30							15:00
16:00			パーソナル 花村愛子 14:30~15:00		有料【7, 21実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込) 有料【14, 28実施】 スイム泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)	¥1,100(税込) 定員:40名 3104シンク&ステップセッション 齊藤智史 14:55~15:55							16:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					定員:30名 チャレンジIP70 齊藤智史 16:10~17:00							17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00		¥550(税込) 定員:40名 ガダン60 須山幸夫 19:00~20:00											20:00
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45		¥550(税込) 定員:20名 コンテポ ライダナス 【ウォームアップ】 花村愛子 19:45~20:30										21:00
22:00	プライベート 星野明 21:00~21:30		コンテポ ライダナス 【振り付け】 花村愛子 20:35~21:05										22:00

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

【12/22実施】
10:45~11:45

12/8休講
12/22
バックナンバー
MIX

NAGISA IRのお得なヘア割
実施中

ご予約
フロント、電話
のみです!

スイムトレーニング45
12/21 無料

10回1クール ¥22,000(税込)
または
1回 ¥2,750(税込)
での都度払いが可能です。

1 ヌードル
8 ボール
15 グローブ
22 休講
29 ベジックアクア

【ウォームアップ】に参加された方は
【振り付け】は無料で参加可能です!

は有料550円のレッスンです。 は有料1,100円以上のレッスンです。
はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)
※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。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
(WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。)
◆有料レッスン予約日について◆
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始になります。
(20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)
予約の開始初日は2枠とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
※その他有料レッスンは 前月の25日 午前8時より予約開始となります。
予約制限はございません。
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

