

2025年1月3日（金）特別営業スケジュール 12/16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			10:00
		初級ステップ 伊藤那未 10:30~11:15	¥550(税込) 定員:30名		
11:00	定員:40名 スタートウォーク 磯山範子 11:00~11:30	¥550(税込) 定員:40名	ゆったりフローズベシャル★ 花村愛子&八島清治 11:00~11:45		11:00
	7/25 磯山範子 11:45~12:15 ¥550(税込) 定員:40名	リトモス60 伊藤那未 11:30~12:30	ハノナル 花村愛子 12:10~12:40	定員:30名 のびのびピラティス 伊ヶ谷応幹 12:00~12:30	12:00
		¥550(税込) 定員:40名	ハノナル 花村愛子 12:45~13:15	ウエストひきしめ 伊ヶ谷応幹 12:45~13:35	13:00
13:00		チャレンジステップ 伊藤那未 12:45~13:35	ハノナル 花村愛子 13:20~13:50	¥550(税込) 定員:40名	14:00
		X55(45) 渡邊綾 14:00~14:45	ハノナル 花村愛子 13:55~14:25		15:00
14:00		¥550(税込) 定員:40名	ハノナル 花村愛子 14:30~15:00		16:00
		ユーバウンド60 渡邊綾 15:05~16:05			17:00
15:00		¥550(税込) 定員:22名			18:00
16:00					19:00
17:00					20:00

1/3(金)の特別営業日は
全会員区分の方がご利用
していただけます。

特別営業時間:10:00~18:00 (スポーツ施設の終了は17:45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でご予約をして頂きます。
受付開始日は12/25 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

2025年1月13日（月）祝日スケジュール 12/16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
		ベニカアツ 大谷むつみ 10:00~10:30	3ガズレナ 上蘭美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	
11:00		定員:30名 のびのびボディ 伊ヶ谷応幹 10:45~11:15	姿勢改善カ 上蘭美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:30名	11:00
		ウエストひきしめ 伊ヶ谷応幹 11:30~12:20	ナアハ 上蘭美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名	12:00
12:00		¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:20名	13:00
		X55(80) 渡邊綾 12:45~13:45	定員:30名 坊フ ひきしめ【下半身】 櫻井洋介 13:00~13:30	¥2,200(税込) 定員:20名	14:00
13:00		¥550(税込) 定員:20名		太極拳 田震 12:50~13:50	15:00
		クローレ 鮎川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:6名		16:00
14:00			セミパーソナル トレーニング 伊藤渚 14:40~15:15		17:00
15:00					18:00
16:00					19:00
17:00					20:00

NEW!!

ご予約
電話、フロント
のみです。

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でご予約をして頂きます。
受付開始日は12/25 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