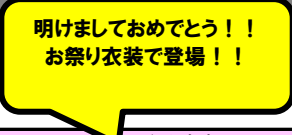





2025年1月3日（金）年始特別レッススケジュール【旗の台店】

| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | |
|--|---|------------------------------------|--|-------|
| | グレーは550円(税込) | | | |
| 10:00 |  | | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 12/16 改訂版 14:00～「ユ-バウト」に変更 </div> | 10:00 |
| 11:00 | | ヴ-シクアア 渋谷亜樹 10:30～11:00 | | |
| 12:00 | ケロ-ブ & スト-ル 渋谷亜樹 11:15～11:45 | ランI70 u-carry 11:00～12:00 | 新年リラックスヨガ 高橋志帆 11:00～12:00 | 12:00 |
| | <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 年明けシェイプアップ </div> | | | |
| 13:00 | 泳ぎこみ1000 小山浩明 12:45～13:30 | ZUMBA®45 u-carry 12:15～13:00 |  | 13:00 |
| 14:00 | | | | 14:00 |
| 15:00 | | ユ-バウト 小山浩明 14:00～15:00 | <div style="text-align: center;"> 【年始特別営業】 10:00～18:00 </div> <p>※会員区分の制限なくご利用いただけます。</p> <p>※スポーツ施設のご利用時間は17:45までとなります。</p> | 15:00 |
| 16:00 |  | | | 16:00 |
| 17:00 | | 外入 中谷亜紀子 15:40～16:40 | | 17:00 |
| 18:00 | | | | 18:00 |
| 【年始特別営業】 10:00～18:00 ※会員区分の制限なくご利用いただけます。 ※スポーツ施設のご利用時間は17:45までとなります。 | | | | |
| 【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名 | | | | |
| ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。 旗の台店 電話 03-5702-4848 | | | | |

2025年1月13日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ |
|-------|---|-----------------------------------|---|
| | グレーは550円(税込) | | |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | ハッパ 俣野映子 10:30～11:00 | ランニング u-carry 10:00～11:00 | KICK OUT hiromi 10:00～11:00 |
| 12:00 | 加圧・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15～11:45 | 筋トレ 長妻佳代子 11:20～12:20 | ハッパ45 【ハッパクラス】 加藤 剛 11:50～12:35 |
| 13:00 | 平泳ぎ・ハッパ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55～12:25 | MEGA DANZ 長妻佳代子 12:35～13:35 | ハッパ60 ～「海賊」よりハッパのハッパ～ 加藤 剛 12:45～13:45 |
| 14:00 | 泳ぎこみ1000 小山浩明 13:00～14:00 | | |
| 15:00 | | ランニング75 津田武 14:00～15:15 | |
| 16:00 | | フィット75 津田武 15:35～16:50 | |
| 17:00 | | | 成人の日 |
| 18:00 | | |  |
| 19:00 | | | |

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。 旗の台店 電話 03-5702-4848