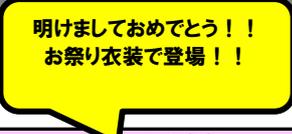


2025年1月3日（金）年始特別レッススケジュール【旗の台店】

	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		ュ-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		外入 中谷亜紀子 15:40～16:40		16:00
17:00				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		ファット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