

2025年1月レッスンスケジュール ※土曜 15:50~ 竹内京子 ホートクスに変更 月曜 12:00 佐藤理恵 背泳ぎに変更 金曜 永田由香里 ホートワーク 11:45~/ ステップアップハレI 13:10~に変更 【改訂版】【大倉山店】

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名				
9:00																												
10:00			太極拳(入門) 野田康太 9:30~10:30																									
11:00	スイミングスクール(中級) 佐藤理恵 定員:12名 10:15~11:15	ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30		卓球専用タイム 9:30~11:30	アット 俣野映子 10:30~11:15	42式太極拳 李静遠 10:00~11:00		スイミングスクール(中級) 太智直子 定員:12名 10:15~11:15		太極拳(中級) 呉静 10:45~11:45	おしんヨガ60 竹内典子 10:45~11:45	卓球専用タイム 9:30~11:30																
12:00	プライベート 佐藤理恵 11:20~11:50		ヨガ HARU 10:50~12:05		プライベート 太智直子 11:50~12:20	32式太極拳 李静遠 11:10~12:10																						
13:00	背泳ぎ 佐藤理恵 12:00~12:30	外見 中谷亜紀子 11:45~12:45			ヨガ HARU 12:30~13:30	ヨガ HARU 12:30~13:10		スイミングスクール(初級) 馬場浩希 定員:12名 12:05~13:05		プライベート 馬場浩希 13:15~13:45																		
14:00	スイミングスクール(初級) 佐藤理恵 定員:12名 12:40~13:40	ダンス 須賀保男 13:00~13:30	楽しい ダンス 明香 13:10~14:10		スイミングスクール(初級) 太智直子 定員:12名 13:30~14:30	ヨガ HARU 13:30~14:15		プライベート 馬場浩希 13:15~13:45		プライベート 馬場浩希 13:15~13:45																		
15:00	キッズコース準備		ハレ基礎 明香 14:35~15:25		キッズコース準備	キッズコース準備		キッズコース準備		ダンス 飯尾亜希 14:15~15:15																		
16:00	キッズスクール スイミング 【ブレックス/キッズ】 15:00~16:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 15:00~16:15			キッズスクール スイミング 【キッズ】 15:00~16:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10~17:10		キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10~17:10		プライベート 飯尾亜希 15:30~16:15																		
17:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 16:10~17:10		おしんヨガ 花村愛子 15:40~16:55		キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10~17:10	太極拳スクール(中級) 劉湘穂 定員:12名 16:00~17:15		キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10~17:10		キッズスクール ダンス 【ジュニア】 16:30~17:30																		
18:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 17:20~18:20				キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 17:20~18:20			キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 17:20~18:20		キッズスクール ダンス 【ジュニア中級】 17:40~18:40																		
19:00	キッズコース片付け		ハレ基礎 真砂史郎 18:00~19:00		キッズコース片付け			キッズコース片付け		プライベート 高木裕太 18:25~18:55																		
20:00	1/20のみ ラウンドフォーム 森 哲也 定員:40名 金額:1,650円 19:00~20:00		おしんヨガ 竹内典子 19:00~20:00		機能改善 水中ストレッチ 松浦寛 18:40~19:25			プライベート 高木裕太 19:00~19:30		プライベート 高木裕太 19:00~19:30																		
21:00	1/20のみ ラウンドフォーム 森 哲也 定員:40名 金額:1,100円 20:15~21:15	X55 45 本木由紀 19:45~20:30			おしんヨガ 高橋志帆 19:15~20:15			スイミングスクール(中級) 高木裕太 定員:12名 19:35~20:35		プライベート 高木裕太 20:35~21:05																		
22:00																												

※ レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
 ※ 祝祭日のスケジュールは別紙、及び専用予約サイトにてご案内いたします。
 ※ 予約済レッスンに並んでお待ちになる際は、開始20分前よりスタジオ前にお並びください
 ※ 各スタジオの入場順はWEBの方から優先のご入場となります。その後、当日でのご参加の方を案内致します。
 不明な点がございましたらお問い合わせください 大倉山店 電話 045-533-4848

1/11のみイベント開催決定!!
 12/25~予約サイトにて受付開始!
 会員様:550円
 外部の方:1,100円+施設使用料2,200円

毎月25日より 予約専用サイトにて承ります。
 白:無料 / グレー:550円 / 太極:1,100円
 黒:パーソナル・スクール・プライベート等
 フロントにてお申込み

ハレIのみの
ご参加は可能!

センターからの
ご参加はいただけません。
 ハレIからご参加を
お願いします。

ホートクスからの
ご参加はいただけません。
 ハレIからご参加を
お願いします。

卓球専用タイム
16:30~18:30

プライベート
松浦寛
17:40~18:10

ナイト・スイミング
松浦寛
定員:6名
18:15~19:00

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

1/19のみ
13:30~14:30
平泳ぎ&ラダー

馬場浩希
金額:1,650円
定員:40名

ハレI
【レクレーション】
竹内京子
14:55~15:40
定員:24名

1/19のみ
12:00~13:00
ラダー・ストレッチ
担当:倉谷由里子
金額:1,650円

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

気功
住野きく恵
12:20~13:20

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30

調整 & ステップアップ
竹内典子
10:00~11:00

おしんヨガ
加藤剛
10:15~11:30

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

42式太極拳
野田康太
12:15~13:15

おしんヨガ
加藤剛
11:50~13:05

外見
中谷亜紀子
11:30~12:30