

2025年1月3日(金) 祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00	お正月アタリ TAKA 10:30~11:00	ヨガ(ハル)			11:00
		渡辺和江 10:30~11:30			
12:00	泳ぎ初め TAKA 11:10~11:55				12:00
13:00		外私 中尾桂子 12:00~13:00			13:00
14:00		ベジック 中尾桂子 13:15~14:00			14:00
15:00		ZUMBA® 中尾桂子 14:15~15:15			15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

1月3日(金)の営業時間は10:00~18:00までとなります。

【泳ぎ初め】

担当：TAKA 時間：11:10~11:55

年の初めの泳ぎ初め。みんなで一緒に泳ぎませんか？

泳げる方も、泳ぐのが苦手な方も、自分のペースで泳げますので安心してご参加ください！

自分に合った距離と速さで2025年のスタートを切りましょう！

レッスンは、「ウォーミングアップ→ワンポイント練習→実践」のように進行していきます。

途中でお休み入れながらでも大丈夫ですので、お気軽にご参加ください！

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848

2025年1月13日(月)祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00		10:45~11:05 定員:30名	ヨガ 渡辺和江 9:30~10:30		10:00
11:00	アキアキ AKI 10:30~11:15	モリヤア@ストレッチ 渡辺和江	ヨガ 190 松田空 10:40~12:10 1回1,100円		11:00
12:00		MEGADANZ AKI 11:40~12:40			12:00
13:00		X55 AKI 13:00~14:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 長め袴必須		13:00
14:00					14:00
15:00		フィット・エレメント・フィット・45 kaito 14:15~15:15			15:00
16:00		ユア・アウト・エレメント・ユア・アウト・45 kaito 15:30~16:30			16:00
17:00			初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		17:00
18:00			太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

1月13日(月)の営業時間は9:00~20:00までとなります。

【フィット・エレメント・フィット・45】 時間: 14:15~15:15

【ユア・アウト・エレメント・ユア・アウト・45】 時間: 15:30~16:30

担当: kaito

エレメントはレッスンを安全に楽しく効果的に受けていただくために行います。

基礎や動きのポイントなどを丁寧に解説していくクラスです!

初めての方も、苦手なところがある方も、安心してご参加ください!

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848