

2025年1月 レッスンスケジュール【12/27改訂版】

【生田店】

	月曜日				火曜日				水曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ユキキッズスタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ユキキッズスタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ユキキッズスタジオ	ファンクショナルゾーン
	<p>★マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。 ☆マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円(税込)となります。 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。</p>											
9:00												
10:00												
11:00	スイミングスクール 太智直子 10:40~11:40 定員:12名	イユキヨガ 土屋由美 10:30~11:45 20.27日実施	ヨガ 渡辺和江 10:15~11:15 6日実施		プライベート JULI 9:20~10:20	ヨガ 渡辺和江 9:30~9:50	ヨガ 渡辺和江 9:30~9:50		プライベート JULI 9:20~10:20	ヨガ 渡辺和江 9:30~9:50	ヨガ 渡辺和江 9:30~9:50	
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50~12:35	スタートアップ 土屋由美 12:00~12:45 20.27日実施	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 6.20日実施 長めワキ必須		スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15~12:15 定員:12名	ヨガ 渡辺和江 11:25~12:15	ヨガ 渡辺和江 11:25~12:15		スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15~12:15 定員:12名	ヨガ 渡辺和江 11:25~12:15	ヨガ 渡辺和江 11:25~12:15	
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10	プライベート 土屋由美 13:00~13:45 20.27日実施			プライベート JULI 12:35~13:05	ヨガ 渡辺和江 12:30~13:30	ヨガ 渡辺和江 12:30~13:30		プライベート JULI 12:35~13:05	ヨガ 渡辺和江 12:30~13:30	ヨガ 渡辺和江 12:30~13:30	
14:00												
15:00	キャズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フリスビー 鈴木 14:55~15:35	ストレッチ& ピラティス ほりたともみ 14:00~15:00		28日実施	ヨガ 渡辺和江 14:25~14:45	ヨガ 渡辺和江 14:25~14:45		キャズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フリスビー 鈴木 14:55~15:35	ストレッチ& ピラティス ほりたともみ 14:00~15:00	
16:00												
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フリスビー 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	ヨガ 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 28日実施	ヨガ 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 28日実施		ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フリスビー 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15	
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フリスビー 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	キャズダンス (ジュニア) 齊藤愛 17:20~18:20	キャズダンス (ジュニア) 遠藤恵 17:20~18:20		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フリスビー 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30	
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ユキキッズスタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ユキキッズスタジオ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネススタジオ	ユキキッズスタジオ	ファンクショナルゾーン
9:00												
10:00												
11:00	機能改善ウォーキング TAKA 10:00~10:30	ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30	ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30		ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30	ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30	ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30		ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30	ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30	ヨガ 渡辺和江 10:00~10:30	
12:00	初級ヨガ TAKA 11:35~12:20	ヨガ 渡辺和江 11:30~12:10	ヨガ 渡辺和江 11:30~12:10		初級ヨガ TAKA 11:35~12:20	ヨガ 渡辺和江 11:30~12:10	ヨガ 渡辺和江 11:30~12:10		初級ヨガ TAKA 11:35~12:20	ヨガ 渡辺和江 11:30~12:10	ヨガ 渡辺和江 11:30~12:10	
13:00												
14:00												
15:00	キャズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フリスビー 鈴木 14:55~15:35	キャズダンス (ジュニア) 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 28日実施		キャズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フリスビー 鈴木 14:55~15:35	キャズダンス (ジュニア) 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 28日実施		キャズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フリスビー 鈴木 14:55~15:35	キャズダンス (ジュニア) 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 28日実施	
16:00												
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フリスビー 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フリスビー 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フリスビー 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15	
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フリスビー 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フリスビー 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フリスビー 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30	
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。
 ■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。
 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整理いただき、
 レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。