

2025年1月レッスンスケジュール【1/6改訂版】水曜日レッスン追加

【旗の台店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス
10:00		ヨガ ひきしめ 竹田隆将 9:30~10:00																
		MCストレッチ 竹田隆将																
11:00	パーソナル 侯野映子 10:30~11:00			ヨガ 小山浩明 10:30~11:15			ヨガ 宇野真奈 10:15~11:15											
		パーソナル 竹田隆将																
		ヨガ 藤山哲太 10:45~11:45																
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		

1月開催日
11日
25日
担当: 高橋志帆

4日, 18日
伊豆山哲太
担当: 宇野真奈
11:30~13:00
料金: 1,100円

クロール・プライベート
藤井賢一
5日のみ

ヨガ
藤井賢一
10:00~10:45

ヨガ
堀成伸
10:00~11:00

ヨガ
藤井賢一
10:50~11:20

ヨガ
藤井賢一
11:25~11:55

ヨガ
藤井賢一
11:30~12:30

ヨガ
藤井賢一
11:30~12:30

ヨガ
藤井賢一
12:00~13:00

ヨガ
藤井賢一
12:20~13:20

ヨガ
藤井賢一
13:15~13:45

ヨガ
藤井賢一
13:30~14:30

ヨガ
藤井賢一
14:00~14:30

ヨガ
藤井賢一
14:35~15:05

ヨガ
藤井賢一
15:15~15:45

ヨガ
藤井賢一
15:50~16:20

ヨガ
藤井賢一
16:30~17:30

ヨガ
藤井賢一
16:10~17:10

ヨガ
藤井賢一
17:45~18:15

ヨガ
藤井賢一
18:25~18:45

ヨガ
藤井賢一
18:30~19:30

ヨガ
藤井賢一
20:00~21:00

ヨガ
藤井賢一
20:00~21:00

ヨガ
藤井賢一
21:05~21:35

ヨガ
藤井賢一
22:00~23:00

ご不明な点がございましたらお問合せください。旗の台店 電話 03-5702-4848