

# 2025年1月 レッスンスケジュール

# 【生田店】

月曜日				火曜日				水曜日			
スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン
<p>【ご案内】</p> <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。</p> <p>🍀マークのついたレッスンは無料レッスンになります。</p> <p>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。</p> <p>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				プライベート JULI 9:20~10:20							
11:00	スイミングスクール 太智直子 10:40~11:40 定員:12名	イユボガ 土屋由美 20.27日実施	ボリジナルLE90 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円	プライベート JULI 10:30~11:10 定員:24名	パーソナルトレーニング 脳田賢次郎 10:30~11:10	ヨガアップ ビティス KOTA 10:00~11:00		アフレックス JULI 10:00~10:30			
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ、水泳) 太智直子 11:50~12:35	スタートUP 土屋由美 12:00~12:45 20.27日実施		スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15~12:15 定員:12名	ボリジナルLE 脳田賢次郎 11:25~12:15	ヨガ70- 太幸真智子 11:15~12:15		スイミングスクール ~種1ハダライ~ JULI 11:30~12:30 定員:12名			
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10	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			フィットウ 斉藤裕子 12:30~13:30	ビティス&ストレッチ 脳田賢次郎 12:25~13:05		プライベート JULI 12:35~13:05			
14:00	プライベート 太智直子 13:15~13:45										
15:00			ストレッチ&ピレトビティス ぼりたともみ 14:00~15:00			太極拳(上級) 朱動 13:30~14:30					
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フラダンス 鈴木 14:55~15:35	セブリンハダライwithアツコ ATSUKO 15:00~16:00 14日実施		ヨガ (ハレル) 渡辺和江 15:00~16:00 定員:20名 28日実施	ハレル基礎 中村真知子 14:40~15:20		キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00			
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フラダンス 鈴木 15:45~16:45		ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15	ハレル初級 中村真知子 15:30~16:45 定員30名 1回:1,100円		ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10			
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フラダンススクール アグアイロハ 鈴木 17:00~18:15 定員:20名		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30	キッズダンス (ジュニア) 齊藤愛 17:20~18:20		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20			
19:00		フラダンス 発表会クラス 鈴木 18:30~19:00	前半45分程度、ストレッチのみでの受講ができます。ご予約の方は、70分までお越し下さい。1回:1,100円			キッズダンス (ジュニア) 遠藤恵 17:20~18:20					
20:00						フィットウ 斉藤裕子 19:15~20:15					
21:00						キッズダンス 李一美 20:00~21:00 7.21日実施					
22:00						MEGADANZ 齊藤裕子 20:30~21:30					

金曜日				土曜日				日曜日			
スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジム	ウエルネスジム	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			モーニング すっきりヨガ 浅見真理 10:00~11:00 4日実施							
12:00	チャレンジアゲ 俣野映子 10:40~11:25			ハダライ 近藤拓 10:30~11:00 11.18.25日実施							
13:00	初級70- TAKA 11:35~12:20			ボリジナルLE 幸田倫史 10:45~11:45							
14:00				姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:10~12:20 550円 4日実施 長めワキ必須							
15:00				初級ハレル 中村真知子 11:15~12:30 1回:1,100円 11.18.25日実施							
16:00				フラダンス 鈴木 12:00~13:00							
17:00				健康ヨガ 田口昌子 12:45~13:45							
18:00				ストレッチ コレクション 和田敦子 13:15~14:15							
19:00				ZUMBA® 中尾桂子 14:30~15:30							
20:00				キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00							
21:00				太極拳70- 李自力 15:15~16:15 定員:25名							
22:00				ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10							