

# 2025年1月 レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク (550円) 太極ブルー (1,100円～)  
 無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

	月曜日			火曜日			水曜日			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	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
10:00		社'リテア@リテア 李一美 9:15~9:35				3ヶ月クール リトモス DanceFit リトモス												
11:00		楽しくしっかり社'リテア@リテア 李一美 9:45~10:45 ¥550				1/8・15 10:55~11:55 リトモス★												
12:00		フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550				1/22・29 10:55~11:45 オリジナルステップ												
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550																
14:00		パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 14:00~15:00 ¥550																
15:00																		
16:00		やまたつステップ 柳澤 15:20~16:10 山口達 ¥550																
17:00		オリジナルエアロ 山口達 16:25~17:15 ¥550																
18:00		イシュタヨガ 齊藤綾乃 17:00~18:15 ¥550																
19:00																		
20:00		リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550																
21:00																		
22:00																		

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
 ◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。  
 ◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。  
 ※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。  
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。  
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。  
 【外部の方のレッスンのご予約について】  
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントでご予約を受付いたします。  
 ・外部の方をご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001