



2025年2月11日（火）祝日スケジュール 【一之江店】

9:00	プール	エアロビクス・マーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00
10:00			定員:30名 のびのびピラティス 伊ヶ谷応幹 10:00~10:30		10:00
11:00	¥550(税込) 定員:40名 ベニツカ777 大谷むつみ 10:30~11:00	¥550(税込) 定員:22名 ユー・ウト`60 渡邊綾 10:45~11:45	ひきしめピラティス 伊ヶ谷応幹 10:45~11:35		11:00
12:00		¥550(税込) 定員:40名 パワーカーディオ45 【バックナンバー】 大谷むつみ 12:05~12:50	¥550(税込) 定員:30名		12:00
13:00	¥550(税込) 定員:40名 ファイドウ45 【バックナンバー】 大谷むつみ 13:10~13:55	ピラティスフロー 花村愛子 12:55~13:45	¥1,100(税込) 定員:30名 パレルピラティス 斉藤智史 13:10~14:10		13:00
14:00		¥1,100(税込) 定員:40名 hatha yoga core & power 斉藤智史 14:25~15:40	ピラティス 【フォームラ&バック】 花村愛子 14:05~14:50		14:00
15:00		¥1,100(税込) 定員:40名 3104シカドアップセッション 斉藤智史 15:55~16:55			15:00
16:00		¥550(税込) 定員:40名 チレグ`I70 斉藤智史 17:10~18:00			16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

【予約方法について】
無料・有料関係なくすべてのレッスンにおいてWEBでご予約をして頂きます。
受付開始日は1/25 8:00からとなります。
WEBでの予約方法につきましては別紙でご案内いたします。

※  は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※  は有料レッスンです。フロントにて別途お申込みをお願いします。
※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。



ご不明な点がございましたらお問合せください 一之江店 電話 03-3651-4848

2025年2月24日（月）祝日スケジュール 【一之江店】

9:00	プール	エアロビクス・マーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベニツカ777 大谷むつみ 10:00~10:30		定員:30名 3104シカドアップセッション 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	10:00
11:00		¥550(税込) 定員:40名 X55(45) 渡邊綾 11:00~11:45	姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	太極拳(初級) 田農 10:30~11:30	11:00
12:00		¥550(税込) 定員:22名 ユー・ウト`60 渡邊綾 12:05~13:05	ナニアハ 上園美千代 11:35~12:35	太極拳(中級) 田農 11:40~12:40	12:00
13:00			定員:30名 坊々ひきしめ【下半身】 櫻井洋介 13:00~13:30	¥2,200(税込) 定員:20名 太極扇 田農 12:50~13:50	13:00
14:00	¥550(税込) 定員:20名 クローラ 鮎川喜美江 14:00~14:30				14:00
15:00		¥550(税込) 定員:40名 外モエGO 【バックナンバー】 柴田朱美 15:00~16:00	セミパーソナル トレーニング 伊藤渚 14:40~15:15		15:00
16:00					16:00
17:00		¥550(税込) 定員:40名			17:00
18:00		筋肉&格闘技エクササイズ Junpei 17:00~18:00			18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

祝日営業時間:9:00~20:00 (スポーツ施設の終了は19:45です。)

【予約方法について】
無料・有料関係なくすべてのレッスンにおいてWEBでご予約をして頂きます。
受付開始日は1/25 8:00からとなります。
WEBでの予約方法につきましては別紙でご案内いたします。

※  は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※  は有料レッスンです。フロントにて別途お申込みをお願いします。
※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

ご不明な点がございましたらお問合せください 一之江店 電話 03-3651-4848