

2025年2月 レッスンスケジュール【1/18改訂版 土曜日ハタライ実施日変更】

【生田店】

時間	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	ウエルネススタジオ	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	ウエルネススタジオ	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	ウエルネススタジオ	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	ウエルネススタジオ	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	ウエルネススタジオ	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	ウエルネススタジオ	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	イユケガ 土屋由美 10:30~11:45	ポリナハレI 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円	Drivingフィットネス スタッフ 11:20~12:00	プライベート JULI 9:20~10:20	スイミングスクール 個人メドレー JULI 11:15~12:15 定員:12名	パーソナルトレーニング 脳田賢次郎 10:30~11:10	シェイクアップ ビブリス KOTA 10:00~11:00	アキウス JULI 10:00~10:30	ファンクショナル ～体カリア～ JULI 10:40~11:20 定員:12名	調整ヨガ 和助教子 10:45~11:45	太極拳(初級) 朱勳 10:15~11:15	チャレンジアキア 俣野映子 10:40~11:25	パーソナル 塩野貴之 10:30~11:10	ハタライ 近藤祐 10:30~11:00 1,8日実施	ポリナハレD 幸田倫史 10:45~11:45	アキア AKI 10:30~11:15 2,16日実施	ポリナハレC 高橋志帆 10:20~11:20										
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ,ハタライ) 太智直子 11:50~12:35	スタートアキア 土屋由美 12:00~12:45																										
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 長め枠必須																									
14:00	プライベート 太智直子 13:15~13:45	テニアア 土屋由美 13:00~13:45																										
15:00			ストレッチ& リセット ほりたともみ 14:00~15:00																									
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フタツ 鈴木 14:55~15:35																										
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フタツ 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	フタツスクール アキア 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		フタツ 発表会 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																									
20:00			ポリナハレX スクール 宇野真奈 19:40~21:10																									
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。