

# 2025年2月24日(月)祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00	アウタランス TAKA	ストレッチ&体幹トレーニング ほりたともみ 10:30~11:30	ヨガハレ190 松田空 10:40~12:10 1回1,100円		11:00
12:00	基礎から始めるヨガ TAKA 11:10~11:55				12:00
13:00		ワークアウト 津田武 11:50~12:50			13:00
14:00		ワークアウト 津田武 13:10~14:10			14:00
15:00		外研 中尾桂子 14:30~15:30	姿勢改善ヨガ 浅見真理 14:45~15:45 長めヨガ必須		15:00
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00				16:00
17:00	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・バーレスク 宇野真奈 16:00~16:45	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	17:00
18:00	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	ヨガハレジャズスクール 宇野真奈 17:00~18:30		18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※2月24日(月)の営業時間は20:00までとなります。

【ストレッチ&体幹トレーニング】  
 担当：ほりたともみ 時間：10:30~11:30  
 ストレッチで筋肉の柔軟性を高めた後、初心者向けの体幹トレーニングを行っていきます。  
 深層部にあるインナーマッスルに働きかけ、身体の軸となる体幹部を強化していきます。  
 正しい姿勢で、呼吸に合わせてながらゆっくり動いていきます。

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848