

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 | アウターズ 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 | | 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 | 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 | 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