

◆定員
スタジオ/プール：各店別
※別途定員を設けているクラスは
各レッスン枠に記載しております

8月11日(木) 祝日プログラム

渋谷		市ヶ谷		水道橋		赤坂		横浜			六本木															
◆定員 スタジオ：16名 プール：10名		◆定員 スタジオ：15名		◆定員 プールサイド：8名 プール（泳法）：8名 プール（泳法以外）：16名		◆定員 スタジオ：17名 プール：8名 プール（泳法以外）：14名		◆定員 スタジオ1：14名 スタジオ2：8名 プール（泳法）：8名 プール（泳法以外）：14名			◆定員 スタジオ1：15名 プール（泳法）：8名 プール（泳法以外）：12名															
スタジオ	プール	スタジオ	プール	プールサイド	プール	スタジオ	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ	プール														
休館日													8:00		モーニングヨガ 7:30 ~ 8:30 AI		フローヨガ 7:45 ~ 8:30 渡辺(美)								8:00	
													9:00		TOP RIDE® 8:50 ~ 9:35 松島											9:00
													10:00		エアウォーク初級 9:55 ~ 10:40 小川		ヨガ 9:15 ~ 10:00 齋藤				リンバストレッチ 9:30 ~ 10:30 堤		アクアピクス 9:15 ~ 9:45 新野			10:00
													11:00		ZUMBA 11:00 ~ 11:45 川上								アクアピクス 10:30 ~ 11:00 新野			11:00
													12:00		ヨガ 12:05 ~ 13:05 ERINA		やさしいピラティス 11:45 ~ 12:30 佐藤(恵)						平泳ぎ入門 11:15 ~ 11:45 細井			12:00
													13:00		ストライクボクシング 13:25 ~ 14:25 BRAFT 鍛冶		ボディケア 12:50 ~ 13:35 森田						パーソナルレッスン 12:00 ~ 12:30 12:30 ~ 13:00 細井			13:00
													14:00		UBOUND® 14:45 ~ 15:30 鈴木		BtoBボディコーディネーション 15:00 ~ 15:45 進藤						30分 ¥3,850(税込) ～を極める 13:15 ~ 13:45 内田			14:00
													15:00		MOSSA®Group Fight 15:50 ~ 16:50 DAIKI		クロール呼吸 16:00 ~ 16:30 林						フィンスイム中級 14:00 ~ 14:30 内田			15:00
													16:00		Srlsation® 17:10 ~ 18:10 米本信子		ポイントフォーカス ～疲れないキックとは～ 16:45 ~ 17:30 小島						アクアコンバット 14:45 ~ 15:15 *SEN*			16:00
													17:00		ハイローコンボ初級 18:30 ~ 19:30 上田		ロングスイム 17:40 ~ 18:10 小島						アクアダンス 15:30 ~ 16:00 *SEN*			17:00
													18:00				アルティメット マーシャルワークアウト 17:45 ~ 18:45 BRAFTインストラクター									18:00
													19:00													19:00



住友不動産グループのインテリア部門
住友不動産ミスコ
国内外有名メーカーのインテリアアイテムを
ご優待価格でご提供いたします