

◆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

12月29日(金) 短縮営業プログラム

| 渋谷 | | 市ヶ谷 | | 赤坂 | | 横浜 | | | 六本木 | |
|--|---|--|--|--|--|---|-----------------------------|---|---|--|
| ◆定員 スタジオ：20名 プール（泳法）：10名 プール（長距離泳）：12名 プール（アクア・歩行）：16名 | | ◆定員 スタジオ：20名 | | ◆定員 スタジオ：21名 プール（泳法）：8名 プール（長距離泳）：10名 プール（アクア・歩行）：16名 | | ◆定員 スタジオ1：15名 スタジオ2：10名 プール（泳法）：8名 プール（泳法以外）：16名 | | | ◆定員 スタジオ：15名 プール（泳法）：8名 プール（泳法以外）：15名 | |
| スタジオ | プール | スタジオ | 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 | |
| | | ピラティス 7:50 ~ 8:50 阪本 | おはよう太極拳 7:50 ~ 8:40 松矢 | | | | | | | |
| TRX 8:30 ~ 9:00 スタッフ 定員7名 | | ホディケア 9:05 ~ 10:05 渋谷 | ヨガ 9:00 ~ 10:00 今井 | | | | | MOSSA Group Centergy® 9:00 ~ 9:45 ANNA.Y | | |
| ピラティス 9:40 ~ 10:40 桑田 | 水中歩行 10:30 ~ 10:50 JULI | ZUMBA® 10:20 ~ 11:20 桜井 | ピラティス 10:15 ~ 11:15 SACHIKO | クロール初級 10:00 ~ 10:30 山本 | ヨーガ〜ベーシック〜 10:00 ~ 11:00 鈴木 | 小顔フェイシャルヨガ 10:00 ~ 11:00 藤原 | アクアピクス 10:00 ~ 10:45 福葉 | UBOUND® 10:00 ~ 11:00 石塚 | ウォーキング 10:00 ~ 10:30 小室 | |
| ヨーガ 10:55 ~ 11:55 宮澤 | アクアピクス 11:00 ~ 11:30 JULI | ヨーガ 11:35 ~ 12:35 齋藤 | MOSSA Group Power® 11:30 ~ 12:30 SHIN | ストレッチ&ウォーキング 10:40 ~ 11:10 山本 | ZUMBA® 11:15 ~ 12:15 Kei | 暖ヨガ 11:30 ~ 12:30 美鈴 | 平泳ぎ中級 11:00 ~ 11:30 飯塚 | X55® 11:20 ~ 12:20 石塚 | キックスイム 11:30 ~ 12:00 峰岸 | |
| Lesmills™BODY PUMP 12:15 ~ 13:15 山本 | バタフライ中級 12:00 ~ 12:30 岩井田 | TOPRIDE 12:55 ~ 13:40 阿部&松島 PILAR 定員9名 | MOSSA Group Fight® 12:50 ~ 13:50 SHIN | | FIGHT DO® 12:45 ~ 13:45 賢 | 骨盤ヨガ 12:50 ~ 14:05 美鈴 | 〜を極める 11:40 ~ 12:10 飯塚 | ZUMBA® 12:40 ~ 13:40 ANNA | 平泳ぎ初級 12:10 ~ 12:40 峰岸 | |
| UBOUND®〜エレメント〜 13:35 ~ 13:50 村田 UBOUND® 13:50 ~ 14:35 村田 定員14名 | スイムチャレンジ30〜2023年締めくり〜 13:30 ~ 14:00 青木 | エアロウォーク初級 14:00 ~ 15:00 増井 | ZUMBA® 14:00 ~ 15:00 辻 | 姿勢改善スイム 14:00 ~ 14:45 小島 | MOSSA GroupPower® 14:00 ~ 14:45 NISHI&TERANO | ハタヨガ 14:30 ~ 15:30 鈴木一平 | クロール初級 12:20 ~ 12:50 飯塚 | KIMAX® 14:00 ~ 14:45 坂本 定員10名 | パラエティクス〜2023泳ぎ納め〜 12:50 ~ 13:35 今村 | |
| MOSSA Group Fight® 14:55 ~ 15:55 Rui&Joe 定員19名 | ロングスイム45〜2023年締めくり〜 14:15 ~ 15:00 青木 | MOSSA Group Fight® 15:15 ~ 16:15 Junpei | ヨガ 15:15 ~ 16:15 宗本沙理 | ロングスイム 14:55 ~ 15:40 小島 | エアロウォーク初級 15:00 ~ 16:00 広島 | | バタフライ初級 13:00 ~ 13:30 飯塚 | 特別レッスン<背泳ぎ初級> 13:40 ~ 14:40 飯塚 ¥1,100(税込) | アクアピクス 14:00 ~ 14:30 井上 | |
| | | | | | | | | リラククスヨガ 15:00 ~ 16:00 すみれ | シェイプアップアクア 14:40 ~ 15:10 井上 | |

※金額は税込表記となります（税率10%）



住まいの暮らしをワンストップでサポート
住友不動産リノビ
 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

◆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
各レッスンの枠に記載しております

11月23日(木) 祝日プログラム

渋谷

◆定員 スタジオ：20名
プール（泳法）：10名
プール（長距離泳）：12名
プール（アクア・歩行）：16名

市ヶ谷

◆定員 スタジオ：20名

赤坂

◆定員 スタジオ：21名
プール（泳法）：8名
プール（長距離泳）：10名
プール（アクア・歩行）：16名

横浜

◆定員 スタジオ1：15名
スタジオ2：10名
プール（泳法）：8名
プール（泳法以外）：16名

六本木

◆定員 スタジオ：15名
プール（泳法）：8名
プール（泳法以外）：15名

| | 渋谷 | | 市ヶ谷 | | 赤坂 | | 横浜 | | | 六本木 | | | |
|-------|---|--|---------------------------------------|-----|---|-----|---|------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|-------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | 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 | | |
| 8:00 | ヨガ 7:30 ~ 8:20 ノア | | アロマヨガ 7:50 ~ 8:50 裕次 | | | | | | | | | 8:00 | |
| 9:00 | TRX 8:40 ~ 9:10 ジムスタッフ 定員7名 | | TOP RIDE® 9:15 ~ 10:00 阿部 定員10名 | | ストレッチヨガ 9:00 ~ 10:00 fujico | | | | | | | 9:00 | |
| 10:00 | MOSSA Group Power® 9:30 ~ 10:00 Kiyo | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | トリアルクラス・エアウォーク- 10:20 ~ 10:40 西園 定員5名 | | リンバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | モーニングヨガ〜リラックス〜 9:20 ~ 10:35 井上Y | アクアピクス 9:15 ~ 9:45 新野 | BODY ARTトレーニング 〜呼吸・筋トレ・美姿勢〜 8:50 ~ 9:50 佐野 | | 10:00 | |
| 11:00 | HIPHOP 10:15 ~ 11:15 HANA | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | | ハラエティ〜歩行 9:55 ~ 10:15 細井 | アクアピクス 10:30 ~ 11:00 新野 | 栄養セミナー 10:10 ~ 10:40 堀口 | | 11:00 |
| 12:00 | ホルトブラ 11:30 ~ 12:15 近藤 | スペシャルレッスン 〜背泳ぎ〜 11:00 ~ 12:00 森田 智己 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | 太極拳 10:50 ~ 11:50 阿部 | アクアピクス 10:30 ~ 11:00 新野 | バタフライ入門 11:15 ~ 11:45 細井 | UBOUND® 11:10 ~ 12:10 宮崎 | 背泳ぎ初級 11:00 ~ 11:30 山田 | 12:00 |
| 13:00 | リトモス 12:30 ~ 13:30 近藤 | ¥3,850(税込) 定員16名 シェイプアップウォーキング30 12:20 ~ 12:50 辻本 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | LesMills™BODYCOMBAT 12:00 ~ 12:45 石橋咲綾 | | パーソナルレッスン(有料) 12:00 ~ 12:30 細井 パーソナルレッスン(有料) 12:30 ~ 13:00 細井 | | | 平泳ぎ初級 11:40 ~ 12:10 山田 | 13:00 |
| 14:00 | バレトン 13:45 ~ 14:45 fujico | アクアピクス 13:00 ~ 13:30 辻本 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | ベリーダンス・入門 12:05 ~ 13:05 関東舞 | | パーソナルレッスン(有料) 12:00 ~ 12:30 細井 パーソナルレッスン(有料) 12:30 ~ 13:00 細井 | ピラティス 12:30 ~ 13:30 Chelcy | | 14:00 |
| 15:00 | Viprテックニック&MOSSA 3D30® 15:00 ~ 15:45 Junpei&Joe 定員8名 | バタフライ呼吸 14:00 ~ 14:30 和食 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | ベリーダンス 13:20 ~ 14:20 関東舞 | アクアコンバット 13:30 ~ 14:00 ★SEN★ | | ZUMBA® 13:40 ~ 14:40 Chelcy | ウォーキング 14:00 ~ 14:30 稲葉 | 15:00 |
| 16:00 | MOSSA Group Fight® 16:00 ~ 17:00 Rui&Junpei&Joe 定員18名 | クロール入門 14:40 ~ 15:10 和食 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | アクアダンス 14:15 ~ 14:45 ★SEN★ | 待合レッスン(有料)〜フォーム チェック〜 15:00 ~ 15:45 森田 智己 ¥2,200(税込) | KIMAX® 14:50 ~ 15:50 賢 定員10名 | アクアピクス 14:40 ~ 15:10 稲葉 | 16:00 |
| 17:00 | ヨガ 17:15 ~ 18:15 福田 | ストライクボクシング 14:15 ~ 15:15 BURAFT鍛 治 定員15名 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | 待合レッスン(有料)〜フォーム チェック〜 15:45 ~ 16:15 森田 智己 ¥2,200(税込) | | OXJENO® 16:10 ~ 17:10 賢 | | 17:00 |
| 18:00 | | UBOUND® 17:45 ~ 18:00 中田 定員4名 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | | | | MOSSA Group Fight® 17:30 ~ 18:30 EICHI | 18:00 |
| 19:00 | | UBOUND® 18:15 ~ 19:00 中里 | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | エアロウォーク初級 10:20 ~ 11:20 長嶋 | | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | ランバストレッチ 9:45 ~ 10:45 堤 | | | | | 19:00 |

※金額は税込表記となります (税率10%)



住友不動産グループ認定加盟店
住友不動産リノビオ
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