

◆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

7月18日(月) 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(泳法・歩行)：10名 プール(アクアピクス)：12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		
8:00 30 ヨーガ 7:30 ~ 8:30 AI		モーニングヨガ 7:40 ~ 8:40 福田	ヨーガ 7:45 ~ 8:30 Tetsuya										
				ポイントフォーカス ～キレイに泳ぐための姿勢～ 8:45 ~ 9:30 小島	セルフ整体ヨガ 8:30 ~ 9:30 渡辺								
		TOP RIDE® 9:00 ~ 10:00 阿部		フィンスイム 9:45 ~ 10:15 小島							ZUMBA® 9:00 ~ 10:00 chelcy		
		PLAR 定員10名							アクアピクス 9:30 ~ 10:00 あかね				
			パワーヨガ 10:15 ~ 11:00 齋藤				4泳法 キック 10:00 ~ 10:30 Hitomin		エアロウォーク初級 10:00 ~ 11:00 上田	サルサシャインクラス 9:50 ~ 10:50 堤	ウォーキング 10:00 ~ 10:30 井上		
11:00 30 フレックスクッションヨーガ 10:30 ~ 11:30 渡辺	クロール中級 11:00 ~ 11:30 JULI	バレトン 10:20 ~ 11:20 fujico			バレトン 10:30 ~ 11:30 白木						RADICAL POWER® 10:20 ~ 11:20 中畑優也	アクアピクス 10:40 ~ 11:10 井上	
	平泳ぎ中級 11:40 ~ 12:10 JULI			アクアピクス 11:15 ~ 11:45 佐藤(誠)								クロール初級 11:30 ~ 12:00 安藝	
12:00 30 マットピラティス 11:50 ~ 12:50 桑田	【有料】スイムチャレンジ ～バタフライ極める～ 12:20 ~ 13:20 JULI	MOSSA®Group Fight 11:40 ~ 12:40 KYON		クロール入門 12:00 ~ 12:30 佐藤(誠)	ヨガ 11:50 ~ 12:50 白木				Lesmills™ BODY JAM 11:20 ~ 12:20 川島 麻里奈	サルサ応用 11:10 ~ 12:10 堤		OXIGENO® 11:40 ~ 12:40 HARUNA	
	¥1,100(税込)			コンディショニング 13:00 ~ 13:15 井上									背泳ぎ初級 12:30 ~ 13:00 岩井田
		Lesmills™ SPRINT 13:00 ~ 14:00 田村 真紀		シェイプアップアクア 13:20 ~ 13:50 井上	MOSSA®Group Fight 13:10 ~ 14:10 KEI		スクール<中級> 13:00 ~ 14:00 高橋		CHIZUストリート 12:45 ~ 13:45 CHIZU	ヨガ～ベーシック～ 12:30 ~ 13:30 阿部	特別レッスン 【クロール&背泳ぎ初級】 12:45 ~ 13:45 森	MEGADANZ® 13:00 ~ 14:00 鈴木	フィンスイム 13:10 ~ 13:40 岩井田
		定員10名		バタフライ初級 14:00 ~ 14:30 田中							¥1,100(税込)		
14:00 30 ピラティス 14:15 ~ 15:00 阪本		Salsation® 14:20 ~ 15:20 米本 信子	やさしいヨーガ 14:15 ~ 15:00 梅田		ZUMBA® 14:30 ~ 15:30 川上		バタフライ中級 14:10 ~ 14:40 高橋		MOSSA®Group Fight 14:05 ~ 15:05 MAI	PRATY FUNK 14:00 ~ 15:00 CHIZU	シェイプアップアクア 13:55 ~ 14:25 齊田	コアコンディショニング 14:20 ~ 15:20 上田	アクアピクス 15:00 ~ 15:30 坂本
	フォームチェック 15:00 ~ 15:30 岩井田			背泳ぎ中級 14:45 ~ 15:30 田中							プロ-コンディショニング 14:35 ~ 14:50 齊田		
15:00 30 adidas SHINDO 15:20 ~ 16:20 鈴木悠	ロングスイム 15:40 ~ 16:10 岩井田	ストライクボクシング 15:40 ~ 16:40 BRAFT鍛冶					アクアピクス 15:30 ~ 16:00 小室		ヴォーカリズム ハミングVer. 15:25 ~ 16:10 片山	BtoB ウェストフォーカス 15:30 ~ 16:30 日野	背泳ぎ中級 15:40 ~ 16:10 森	KIMAX® 15:40 ~ 16:25 鳴川	平泳ぎ初級 15:45 ~ 16:15 奥田
	マスターズチャレンジ 16:20 ~ 16:50 岩井田	定員10名	骨盤ストレッチ 16:00 ~ 16:45 坂本		BtoB ウェストフォーカス 15:50 ~ 16:50 齋藤		ハイドロトレーニング 16:10 ~ 16:40 小室				ロングスイム 16:20 ~ 16:50 森	定員10名	バタフライ初級 16:25 ~ 16:55 奥田
17:00 30 Lesmills™ BODY PUMP 16:40 ~ 17:40 太田創士		UBOUND® 17:00 ~ 17:45 鈴木	体幹コーディネート 17:00 ~ 17:45 坂本		BtoB 骨盤スリム 17:10 ~ 18:10 chihiro				バランス改善 16:30 ~ 17:30 渋谷			アロマヨーガ 16:45 ~ 17:45 井口	
18:00 30 Lesmills™ BODY BALANCE 18:00 ~ 19:00 鈴木幸子		ハイローコンボ中級 18:05 ~ 19:20 上田							UBOUND® 17:50 ~ 18:50 富樫			MOSSA® GROUP FIGHT 18:05 ~ 19:05 KAJI	
19:00 30													

※金額は税込表記となります (税率10%)



住友不動産グループのインテリア部門
住友不動産リスコ
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