

◆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(日) 年末年始短縮プログラム

渋谷		市ヶ谷		赤坂		横浜			六本木			
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			
休館日		◆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	
		8:00		モーニングヨガ 7:50 ~ 8:50 梅田	ピラティス 8:00 ~ 9:00 佐藤							
		9:00		TOPRIDE 9:15 ~ 9:45 澤木 定員10名	スパインフォッター 9:30 ~ 10:00 スタッ 定員10名							
		10:00		ヨーガ 10:05 ~ 11:05 福田	ハタヨガ 10:10 ~ 11:10 梅田	水中歩行 10:00 ~ 10:30 太田	LesMills™BODYPUMP 10:00 ~ 11:00 太田剛士	フローヨガ 9:45 ~ 10:45 MARI	背泳ぎ初級 10:10 ~ 10:40 内田	アクアミット 10:00 ~ 10:30 山下		
		11:00				クロール入門～初級 10:40 ~ 11:10 太田			背泳ぎ中級 10:50 ~ 11:20 内田	OXIGENO® 10:30 ~ 11:15 田中	アクアピクス 10:40 ~ 11:10 山下	
		12:00		ZUMBA® 11:25 ~ 12:25 佐藤航	シェイプアップウォーク初級 11:20 ~ 12:20 長南	背泳ぎ入門～初級 11:20 ~ 11:50 太田	LesMills™BODYATTACK 11:20 ~ 12:05 太田剛士	ハウスダンス 11:15 ~ 12:15 YUCO		X55® 11:25 ~ 12:10 田中	バタフライ中級 11:30 ~ 12:00 長田	
		13:00		UBOUND® 12:45 ~ 13:30 MANA 定員15名	ピラティス 12:30 ~ 13:30 佐藤	アクアダンス 13:00 ~ 13:45 ★TAM★	ヨーガ～リラックス～ 12:45 ~ 13:45 美鈴	コンデンボラリーダンス 12:30 ~ 13:45 KEIKO		テクニカルクラス～ストリートダンス～ 12:35 ~ 13:05 oda-nobu	テクニカルクラス～ストローク編～ 12:10 ~ 12:40 長田	
		14:00		BtoB～ボディコーディネーション～ 13:50 ~ 14:50 吉村	フリースタイルダンス基礎 13:40 ~ 14:25 澤田		コアフローヨガ 14:00 ~ 15:00 美鈴	ZUMBA® 14:00 ~ 15:00 Chii	アクアピクス 13:35 ~ 14:05 辻本	ストリートダンス 13:15 ~ 14:15 oda-nobu		
		15:00			UBOUND® 14:40 ~ 15:25 長南 定員15名				アクアピクス 14:40 ~ 15:10 辻本	UBOUND® 14:35 ~ 15:20 坂本れいな		
		16:00		ストリートダンス 15:10 ~ 16:10 oda-nobu	MOSSA Group Fight® 15:40 ~ 16:25 YUMA	アクアフローヨガ 15:50 ~ 16:10 長南	ジャズダンス 15:15 ~ 16:15 KEIKO	BtoBボディコーディネーション 15:30 ~ 16:30 角田		KIMAX® 15:35 ~ 16:20 坂本れいな 定員10名	アクアピクス 15:30 ~ 16:00 小室	
		17:00										
18:00												
19:00												

【営業時間】 7:00～17:00

※金額は税込表記となります（税率10%）



旧エスフォルタ水道橋跡地に
 キッズ専門のスイミングスクールオープン！
 体験のご予約はこちら



