

2024年5月6日(月・振替休日)レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			営業時間: 9:00~20:00
9:30	骨盤スリム 9:25~10:10 上野 瑞恵		
10:00		【有料スクール】 Solo Latin Dance 10:00~11:00 中井 麻紀子	
10:30	エアロシンプル 10:30~11:15 吉岡 知美		
11:00			かんたんスイミング① 11:00~12:00 柿渕 祐樹
11:30	フラダンス 11:35~12:20 遠峯 美樹	【女性限定】 うららかヨガ 11:30~12:15 岡野 亮子	
12:00			
12:30	祝日特別レッスン		
	コアリラックス 12:40~12:55 山口	健康増進スクール からだ活性 12:45~13:45 スタッフ	
13:00	祝日特別レッスン		
13:30	ボディリセット 13:10~13:40 山口 裕聖 予約開始: 4/29(月)13:50~		
14:00		【有料】山口道場THE CORE 14:05~14:35 山口 裕聖	
14:30	リラックスヨガ 14:00~14:45 内村 すま子		
15:00	祝日特別レッスン	<p>【有料】山口道場THE CORE 第2弾 大好評につきリニューアルした内容で体幹を楽しく鍛えましょう。 STEP台・プレート・タオルを利用し様々な方法で体幹を鍛えます。 リザーブ申込後フロントにてお支払い下さい。 持ち物: 長めのタオル 料金: 500円(税込) 5/1以降にお支払いをお願いします 予約開始: 4/29(月)14:45~ (ビジターのお客様は当日フロントにてご予約ください)</p>	
15:30	BODYSTEP 15:05~15:50 山口 裕聖 予約開始: 4/29(月)16:00~		
16:00			
16:30	レッスン時間変更		
17:00	エアロシンプル 16:45~17:30 大山 陽子 予約開始: 4/29(月)17:40~	<p>【有料】ラテンエクスプレスクンサルサ リザーブ申込後フロントにてお支払いください。 武蔵小金井店会員様: 550円(税込) ビジター・他店会員様: 1100円(税込) 5/1以降にお支払いをお願いします 予約開始: 4/29(月)19:10~ (ビジターのお客様は当日フロントにてご予約ください)</p>	
17:30			
18:00	【有料】ラテンエクスプレス コンサルサ 18:00~19:00 金子智恵・大山陽子		
18:30			
19:00			
19:30	★スタジオレッスンにご参加の際は、オアシスリザーブにて予約が必要です。		
20:00	※祝日営業のため、デイトム・モーニング・アフタヌーン・ウィークデイ午前・ウィークデイ午後 イブニング・ナイト会員様は全施設ご利用の場合時間外利用料1,650円が必要です。		