

聖路加レッスンスケジュール

2019年5月1日～9月30日

有料スクール

初心者におすすめ

中級者にオススメ

	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00																						10:00
10:30	ストレッチ 10:20～10:50 川口八重子																					10:30
11:00							フラダンス 10:30～11:30 ゆかこ															11:00
11:30	＜女性専用＞ うららかヨガ 11:10～12:10 Yukiko	GroupActive 11:00～12:00 Lenn	アクア 11:05～11:50 川口八重子		ヨガ 10:45～11:45 西山美奈子			リラクソヨガ 11:00～12:00 Yuzu	水中ウォーキング 11:00～11:30 松本智子		＜女性専用＞ うららかヨガ 10:45～11:45 岡野亮子	アクア 10:45～11:30 石山隆子		GroupCentury 11:00～12:00 Efi	アクア 11:00～11:45 町田裕美子	GroupBlast 11:00～11:45 橋口裕夫	ヨガ 11:00～12:00 木村理恵		エアロシンブル 10:55～11:40 青貝夕子	ヨガ 10:45～11:45 彩彰		11:30
12:00																						12:00
12:30																						12:30
13:00																						13:00
13:30																						13:30
14:00																						14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30																						15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00																						19:00
19:30	エアロCombo 19:00～19:45 吉岡知美	＜閉館＞ GroupFlight 19:10～19:55 青藤真珠		フリースタイル ダンス 19:00～19:45 ATSUKO	GroupActive 18:45～19:45 MOSSA インストラクター		ヨガ 19:00～20:00 市川紀江	GroupPower 19:00～19:45 渡邊瑞海		GroupCentury 19:00～20:00 MOSSA インストラクター	FITMOS 19:00～20:00 内藤綾子										19:30	
20:00																						20:00
20:30	ヨガ 20:00～20:45 西神也	＜手×指輪＞ UBOUND 20:15～20:45 スタッフ	スイムサークル 19:30～20:30 スタッフ 不定期開催	GroupCentury 20:00～20:45 Mami	＜閉館＞ ZUMBA 19:55～20:55 Airi		アクア 19:50～20:35 浜田ヒロユキ		＜閉館＞ GroupFlight 20:00～21:00 渡邊瑞海	＜かんたん スイミング③ 19:30～20:30 高橋みお											20:30	
21:00																						21:00
21:30																						21:30
22:00																						22:00
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	22:30

『オアシスリザーブ』

パーソナルトレーニングやスタジオレッスンなどが予約できるシステムです。
ご自身のスマホやパソコンから24時間いつでも予約ができます。
【事】のマークが付いているレッスンがオアシスリザーブ対象のレッスンです。
事前にメールアドレスの登録が必要となりますので、
お済みでないお客様は下記のQRコードからご登録をお願い致します。

ご予約は対象レッスンの一週間前同曜日深夜0:00より予約が可能です。

