

スクール&フィットネス セリエ・プライズ

2015年11月 ~ 2016年3月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間	
10:00					10:00~15:00 レンタルスタジオ (一般1時間: ¥5000) (会員価格: ¥3000/h)			10:00	
30	NEW 10:30~11:30 身体調整 ヨガ 平部 聡美	NEW 10:30~11:30 ※ホールピラティス (定員10名) 土屋あや子	NEW 10:30~11:30 筋力アップ エアロ Maria	10:30~11:30 美ユーター ボディーウェーブ KYON☆			10:20~11:20 リクエイト ボディ トレーニング 斉藤 広樹	10:20~11:20 ヨガ 八重樫 香代	30
11:00							11:30~12:30 ピラティス 友野 準子	11:30~12:30 ZUMBA 60 米本由美	11:00
30									30
12:00	11:40~12:25 ※美脚を作る リアラインエクササイズ 松橋 恵里(定員5名)	11:40~12:25 太極舞 45 山田悦世	11:40~12:40 ヨガ 松橋 恵里	11:40~12:40 リクエイト ボディ トレーニング 斉藤 広樹					12:00
30									30
13:00		12:35~13:20 ZUMBA 45 山田悦世	12:50~14:20 太極拳 加来 孝子	12:50~13:20 フィットローラー			12:45~13:45 初めての ベリーダンス◆ (最低催行人数5名) ファニアマ・クスマワティ	12:45~16:00 レンタルスタジオ (一般1時間: ¥5000) (会員価格: ¥3000/h)	13:00
30									30
14:00	14:00~14:50 西東京市社会福祉協議会 いきいきらくらく体操教室 ※数ヶ月開催中 詳しくはフロントへ	14:00~15:15 タップダンス◆ 大高 純子	14:30~15:00 ハワイアンフラ ベーシック◆ カノエラニ 三谷	14:00~14:50 西東京市社会福祉協議会 いきいきらくらく体操教室 ※数ヶ月開催中 詳しくはフロントへ			14:00~14:45 ZUMBA 45 ファニアマ・クスマワティ		14:00
30									30
15:00			15:05~16:15 ハワイアンフラ マスター◆ カノエラニ 三谷	15:30~16:20 キッズバレエD◆ 塚田 亜里		15:00~19:00 レンタルスタジオ (一般1時間: ¥5000) (会員価格: ¥3000/h)		15:00	
30								30	
16:00				16:30~17:30 キッズバレエC◆ 塚田 亜里				16:00	
30								30	
17:00	初めてのKIDS ダンス Mio	15:30~19:30 レンタルスタジオ (一般1時間: ¥5000) (会員価格: ¥3000/h)	初めての HIP-HOP Qoo		初めての ストリートダンス nakashin		16:30~17:30 キッズ・コーディネーション 幼児運動脳体操教室 9月6日スタート 全10回 前田佳代子	17:00	
30								30	
18:00								18:00	
30								30	
19:00								19:00	
30								30	
20:00	NEW 19:45~20:45 ZUMBA 60 AYDA Inagaki	NEW 19:45~20:45 ヨガ 松橋 恵里	NEW 19:45~20:45 ピラティス 土屋 あや子	19:45~20:45 太極舞 60 山田 悦世		<営業時間> 月曜日~土曜日 9:30~22:00 日曜・祝日 9:30~20:00 <休館日> 毎週金曜日		20:00	
30									
21:00								21:00	

◆マークは スクール有料レッスンとなります。
※マークは定員制のレッスンとなります。レッスン2時間前から受付を開始致します。

キッズスクールの時間帯は、ロッカールームを含め
お子様のご利用があります。
予めご了承下さいますよう、お願い致します。