

2010年 7月～レッスンスケジュール

【与野店】

	月曜日				火曜日				水曜日			
	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	アリーナ	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	アリーナ	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	アリーナ
10:00												
11:00	水中歩行 成塚 10:30~11:00	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 田島 10:20~10:50			ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 町田 10:30~11:15	チャレンジロー 笹井 10:20~11:10	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 今野 10:40~11:10	太極拳(入門) 林 10:40~11:40	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 加藤 10:30~11:00	マックス 伊藤 10:25~11:25	のびのびボディ 今野 10:30~11:00	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 10:15~11:30 (定員18名)
12:00	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 成塚 11:10~11:40	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 田島 11:00~11:40	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 今野 11:00~11:45	太極拳(初級) 張 10:50~11:50	背泳ぎ 寺川 11:30~12:00	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 笹井 11:20~11:50	ﾀﾞﾝｽ 岩川 11:20~11:50		ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 伊藤 11:35~12:15			太極拳(初級) 田 11:40~12:40
13:00	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 神谷 12:25~13:10	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 鈴木 11:55~12:25	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 今野 11:55~12:25	太極拳(中級) 李(静) 12:00~13:00		ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 岩川 12:00~12:45	太極拳(中級) 林 11:50~12:50			リトモス 大成 12:30~13:30		
14:00				太極拳(上級) 李(静) 13:15~14:15		ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 松井 13:00~13:40	青盤ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 青盤 13:10~13:40		ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 樋口 13:05~13:35			
15:00	平泳ぎ 小嶋 13:50~14:20	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 神谷 13:35~14:20			水中歩行 今野 14:00~14:30	リトモス 松井 13:50~14:50	イシュタヨガ 手藤 13:30~14:45		ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 今野 13:50~14:20	青盤ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 青盤 13:50~14:20		
16:00	泳ぎこみ500 小嶋 14:30~15:00	マックス 中島 14:30~15:30	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 神谷 14:30~15:30		アクアスイム 寺川 14:40~15:10	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 大成 15:00~15:30	イシュタヨガ 津野 14:00~15:15	ｸﾛｰﾙ 今野 14:30~15:00	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 小林 14:35~15:15	ｽﾀｰﾄﾊﾞﾚｴ しんこ 14:30~15:15		
17:00	スイミング スクール 15:10~16:10	のびのびボディ 成塚 16:00~16:30			スイミング スクール 15:20~16:20	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 大成 15:40~16:40		ﾌﾞﾗｲﾊﾞｰﾄ 15:10~15:55	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 小林 15:25~15:55	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ しんこ 15:25~16:40	ｲﾃﾞｲﾄ 15:25~16:40 (定員18名)	
18:00												
19:00												
20:00				太極拳(上級) 田 19:20~20:20		ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 大成 19:30~20:20	ﾀﾞﾝｽ エアロビクス 長島 20:00~21:00		ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 大成 19:30~20:20	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 小嶋 19:40~20:40	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 大成 19:30~20:30	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 大成 19:30~20:30
21:00	アクアスタート 20:45~21:05	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 大成 20:45~21:25	太極拳(上級) 田 20:40~21:40	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 今野 20:40~21:25	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 今野 20:45~21:05	ｽﾀｰﾄ 21:10~21:30	オリジナル ジャズダンス しんこ 20:50~22:05		ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 今野 20:45~21:15	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 大成 20:40~21:25	平泳ぎ 小嶋 21:25~21:55	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 21:15~22:30 (定員30名)
22:00		ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 寺川 21:40~22:25			ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 今野 21:40~22:25							
23:00												

	金曜日				土曜日				日曜日			
	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	アリーナ	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	アリーナ	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	アリーナ
10:00												
11:00	水中歩行 成塚 10:30~11:00	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 山崎(静) 10:40~11:20	中国ｼﾞﾌﾞ 高 10:20~11:20		イシュタヨガ 藤原 10:30~11:45				スイミング スクール 10:30~11:30	のびのびボディ 小見山 10:15~10:45		
12:00	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 樋口 11:10~11:40	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 山崎(静) 11:30~12:00	気功法 高 11:30~12:30						ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 田島 11:20~12:00	気功法 朱 11:20~12:20		
13:00	スイミング スクール 11:55~12:55	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 香原 12:15~13:00	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 寺川 12:15~13:00		ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 小嶋 12:40~13:10				ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 田島 12:10~12:50			ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 藤原 11:45~12:45
14:00	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 樋口 13:05~13:35	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 山崎(静) 13:15~14:05	ｼﾞﾌﾞｽﾀｼﾞｱ 大成 13:20~14:05						卓球 12:30~13:45 (定員16名)			
15:00	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 14:25~14:45	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 藤田 14:20~15:00							青盤ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 青盤 14:00~14:50			
16:00	ﾌﾞﾗｲﾊﾞｰﾄ 14:55~15:40	ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 小嶋 15:25~15:55	太極拳(中級) 朱 14:30~15:30		水中歩行 成塚 15:00~15:30				イシュタヨガ 藤原 14:00~15:15			
17:00					ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 大成 15:40~16:10				青泳ぎ 小嶋 15:20~15:50			
18:00												
19:00												
20:00	ﾌﾞﾗｲﾊﾞｰﾄ 19:15~20:00	ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 大成 19:30~20:20	太極拳(中級) 李(静) 18:35~19:35		ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 藤原 19:30~20:20				太極拳(上級) 李(静) 19:45~20:30			
21:00		ﾊﾞｰｼﾞｳﾞﾙ 大成 19:50~20:30			ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 大成 20:40~21:40				太極拳(中級) 李(静) 19:45~20:30			
22:00		ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 大成 21:35~22:35							ﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ 今野 20:45~21:30	のびのびボディ 成塚 20:45~21:15		
23:00	泳ぎこみ1000 小嶋 21:45~22:30	リトモス 浅賀 21:35~22:35										

※ 初級者・体力に自信のない方向けのレッスンです
 ※ は整理券を配布するレッスンです
 ※ は有料のレッスンです
 ※ 有料レッスンはフロントにて受付いたします
 ※ レッスンタイム、サークルの予約はフロントにご案内させていただきます
 ※ 青盤ベルトトレーニングの貸出し用ベルトをご希望の方はフロントにご案内させていただきます
 ※ ファインスイムはレッスン開始時間30分前にプールにご予約を承ります
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます
 ※ 祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします
 ※ レッソンの詳細は裏面をご覧ください

ご不明な点がございましたらお問合せください 与野店 電話 048-833-8282

2010年8月5日(木)

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ
10:00				
11:00	アクアヌードル 今野 10:30~11:00	リトモス 笹井 10:30~11:30		
12:00	水中歩行 今野 11:10~11:40	ベーシックロー 笹井 11:45~12:25		
13:00		ソフトライト 長島 12:45~13:15		
14:00	アクアスイム 小崎 14:00~14:30	ダンス エアロビクス 長島 13:30~14:30		イシュタヨガ 津野 13:15~14:30
15:00	クロール 小崎 14:40~15:10	バレエ 津野 14:45~15:30		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		ベーシックロー 大成 18:30~19:10		
20:00		リトモス 大成 19:25~20:25		
21:00	アクアアソビ 20:45~21:05	チャレンジロー 大関 20:40~21:30	リラクゼーションヨガ 森山 20:40~21:40	
22:00		ベーシックステップ 大関 21:40~22:20		
23:00				

※ 〇 は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます

2010年8月19日(木)

【与野店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ
10:00				
11:00		ベーシックミドル 笹井 10:30~11:10		
12:00	水中歩行 成塚 11:00~11:30	リトモス45 笹井 11:20~12:05		オリジナルヨガ 森山 11:00~12:15
13:00	ソフトライト 成塚 11:40~12:10	チャレンジロー 長島 12:20~13:10		
14:00		ソフトライト 長島 13:20~13:50		
15:00	アクアスタート 14:10~14:30	マックス 中島 14:00~15:00	ホル・ド・フラ30 柴田 14:20~14:50	
16:00	アクアクラッシュ 14:40~15:00	ベーシックステップ 柴田 15:15~15:55	オリジナルバレエ 北村 15:00~16:15	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00		オリジナル 大関 19:20~20:20	バーンアップ しんこ 19:40~20:40	パワー カーディオ 梁瀬 19:45~20:45
21:00	アクアヌードル 寺川 20:45~21:15	ソフトライト 大関 20:40~21:10	オリジナルダンス しんこ 20:50~22:05	
22:00		ファイドウ 樋口 21:20~22:20		
23:00				

ご不明な点がございましたらお問合せください 与野店 電話048-833-8282