

2019年4月レッスンスケジュール【改訂版 3/25】

【所沢店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
10:00																		
11:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:30~11:30	ミュージックアロ-ヨガ 浅賀花織 10:20~10:50	チャレンジ 永堀郁子 10:15~11:00	チャレンジ 寺本強 10:30~11:00	スタートアップ 村田隆子 10:30~11:00	気功法45 張智勇 10:25~11:10	チャレンジ 下地愛実 10:15~10:45	スタート 永堀郁子 10:30~11:00	平泳ぎ 下地愛実 10:55~11:25	スイミングスクール 鈴木さやか 11:35~12:35	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(初級) 鈴木龍彦 11:10~12:10	スイミングスクール 鈴木さやか 10:30~11:30	かた改善 アスカ 9:50~10:50	チャレンジ 山下聡志 10:00~10:40			
12:00	チャレンジ 鈴木さやか 11:45~12:15	チャレンジ 浅賀花織 11:05~11:55	チャレンジ 永堀郁子 11:10~11:40	チャレンジ 寺本強 11:10~11:55	外太 村田隆子 11:15~12:15	太極拳(上級) 張智勇 11:20~12:20	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(初級) 鈴木龍彦 11:10~12:10	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(初級) 鈴木龍彦 11:10~12:10	チャレンジ 鈴木さやか 11:40~12:10	外太 村井千鶴 10:50~11:50	チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
13:00	チャレンジ 鈴木さやか 12:25~12:55	外太 井上潤子 12:10~13:10	太極拳(初級) 林紅 11:50~12:50	外太 井上潤子 12:10~13:10	はじめての フタノス 長嶋ヒサ子 12:25~13:15	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 12:25~12:55	チャレンジ 鈴木さやか 12:25~12:55	チャレンジ 鈴木さやか 12:25~12:55	チャレンジ 鈴木さやか 12:25~12:55	チャレンジ 鈴木さやか 12:25~12:55	外太 井上潤子 12:10~13:10	チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
14:00	スイミングスクール 鈴木さやか 13:05~14:05	ハワークアウト 柴田朱美 13:25~14:10	太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00	ハワークアウト 柴田朱美 13:25~14:10	ダンス 井上裕史 13:30~14:30	骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	ハワークアウト 柴田朱美 13:25~14:10	チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
15:00		イユタガ 柴田朱美 14:25~15:40	太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00	イユタガ 柴田朱美 14:25~15:40	ダンス 井上裕史 13:30~14:30	骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	イユタガ 柴田朱美 14:25~15:40	チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
16:00			太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00	イユタガ 柴田朱美 14:25~15:40	ダンス 井上裕史 13:30~14:30	骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
17:00		太極拳 李自力 16:30~17:30	太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00	太極拳 李自力 16:30~17:30	ダンス 井上裕史 13:30~14:30	骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
18:00			太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00		ダンス 井上裕史 13:30~14:30	骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
19:00			太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00		ダンス 井上裕史 13:30~14:30	骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
20:00		チャレンジ 井上裕史 19:30~20:10	太極拳 李自力 19:00~20:00	チャレンジ 井上裕史 19:30~20:10	フィットウ45 松下力 19:30~20:15	スタート 菅沢春香 19:25~20:10	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
21:00	チャレンジ 千名原忍 20:00~20:30	外太45 井上裕史 20:25~21:10	太極拳 李自力 19:00~20:00	チャレンジ 井上裕史 19:30~20:10	フィットウ45 松下力 19:30~20:15	スタート 菅沢春香 19:25~20:10	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
22:00	平泳ぎ 千名原忍 20:40~21:10	外太45 井上裕史 20:25~21:10	太極拳 李自力 19:00~20:00	チャレンジ 井上裕史 19:30~20:10	フィットウ45 松下力 19:30~20:15	スタート 菅沢春香 19:25~20:10	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		
22:30	泳ぎこみ500 千名原忍 21:20~21:50	チャレンジ 井上裕史 21:25~21:55	太極拳 李自力 19:00~20:00	チャレンジ 井上裕史 19:30~20:10	フィットウ45 松下力 19:30~20:15	スタート 菅沢春香 19:25~20:10	チャレンジ 永堀郁子 11:15~12:00	太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05	チャレンジ 鈴木さやか 13:05~14:05		チャレンジ 山下聡志 10:50~11:40	太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00		

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 ■は有料レッスンです。
 ※有料レッスンはフロントにてご案内いたします。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※レッスンの詳細は裏面に記載しております。

ご不明な点がございましたらお問合せください 所沢店 電話 04-2925-3535