

2019年5月 レッスンスケジュール

【鶴瀬店】

	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	ベテランクラス 原奈美 10:30~11:00	イチャコガ 岡本ひとみ 10:15~11:30	ベテランクラス 北村エミ 10:30~11:30	ベテランクラス 原奈美 10:30~11:00	スタート 山川理沙 10:30~11:00	ベテランクラス 矢野すみれ 10:30~11:30	チャレンジクラス 町田裕美子 10:30~11:15	ベテランクラス 田島里佳 10:30~11:10	スタッフ 10:20~10:35 初級&中級 ボディエクササイズ 10:40~10:55 ミュージック70-30 井整奈々絵 11:05~11:35	ウォーター・イン・モーション アヲヲ30 内村えみ 10:30~11:00	チャレンジ 粕谷由美 10:15~11:05	太極拳(初級) 田震 10:15~11:15						
12:00	ハダライ 原奈美 11:15~11:45			泳ぎこみ500 原奈美 11:15~11:45	チャレンジステップ 山川理沙 11:15~12:05					プライベート 原奈美 12:00~12:30	スタートステップ 粕谷由美 ※整理券 定員25名 11:15~11:45	太極拳(中級) 田震 11:25~12:25						
13:00		協栄シェイクアップ 高橋綾子 12:30~13:20	five707-ストレッチ 伊藤美樹 12:30~13:15	スイミングスクール 原奈美 12:00~13:00	フィット'45 近澤篤美 12:20~13:05						スイミングスクール 伊藤美樹 11:45~12:45							
14:00																		
15:00	ウォーター・イン・モーション アヲヲ30 伊藤美樹 14:30~15:15																	
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		

※ ■ 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。
 ※安全確保の為、スタジオレッスンは開始5分後のご入場、プールレッスンは開始後のご入場はお断りさせていただきます。
 ※定員があるレッスンは、フロント前にて整理券を配布いたします。
 【整理券配布時間】
 ・火曜日 BOSU®コアエクササイズ 12:00-12:30 ・金曜日 スタートステップ 10:15-10:45
 ・火曜日 チャレンジ 14:30-15:00 ・金曜日 チャレンジ 11:00-11:30
 ・水曜日 フィットネス 13:05-13:35 ・日曜日 イチャコガ 13:00-13:30
 【整理券お持ちの方】 前レッスン終了までに整理券番号順にお並びください。
 【整理券お持ちでない方】 前レッスン終了10分前までにお並びください。
 ※レッスン参加時の途中退室は、安全のためご遠慮ください。
 (怪我や体調不良時、レベルが合わない場合を除きます)

ご不明な点がございましたらお問合せください 鶴瀬店 電話 049-268-7575
 営業時間 【月~金曜日】 10:00~23:00 【土曜日】 10:00~22:00 【日・祝日】 10:00~20:00