

# 2019年 GW特別営業レッスンスケジュール《4/10改訂版》【与野店】

営業時間 9:00~19:00

※祝日のため、会員区分の利用時間にご注意ください。

4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)	
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	アリーナ	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	アリーナ
10:00	ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ 富宿康平 10:00～10:30	スタートステップ 田島里佳 10:10～10:40	※アロマ芳香のため スタジオ締切 【整列時間】 10:45～スタジオ前				
11:00	スタートワーク 田中あつ子 10:45～11:15	外モ45 笹井ひろみ 10:30～11:15	のびのびボディ 10:20～10:35 かたひきしめ 【下半身】 10:45～11:15	太極拳(初級) 林紅 10:40～11:40	スタートワーク 田中あつ子 10:45～11:15	アスリート加春巡業 ワークアウト45 塩田一哉 10:30～11:15	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 10:30～11:15
12:00	フィット45 神谷智美 12:00～12:45	スタート 笹井ひろみ 11:30～12:00	「イベント」 707deストレッチ 富宿康平 【定員25名】 11:00～11:45	「イベント」 平泳ぎまるごと45 下地愛実 11:15～12:00	スタート 笹井ひろみ 11:30～12:00	アスリート加春巡業 X55ILメイト 11:30～11:45 アスリート加春巡業 X55(30) 塩田一哉 11:45～12:15	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:15～11:45 【事前予約制】
13:00	フィット45 神谷智美 13:00～13:30	フィット45 神谷智美 12:00～12:45	卓球 【定員24名】 12:30～13:45	「イベント」 平泳ぎまるごと45 下地愛実 11:15～12:00	フィット45 神谷智美 12:00～12:45	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45
14:00	「イベント」 背泳ぎまるごと45 長澤秀平 13:45～14:30	フィット45 神谷智美 13:00～13:30	太極拳(中級) 鈴木龍彦 13:15～14:15	チャレンジアキ 松井真美 13:30～14:15	フィット45 神谷智美 13:00～13:30	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45
15:00	スタート 浅賀花織 15:00～15:30	フィット45 神谷智美 13:00～13:30	「事前予約制」 「イベント」 身体を変える栄養学 斎藤圭輔 【定員15名】 15:00～15:45	チャレンジアキ 松井真美 13:30～14:15	フィット45 神谷智美 13:00～13:30	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45
16:00	フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	フィット45 神谷智美 13:00～13:30	インディアカ 【定員16名】 14:30～15:45	チャレンジアキ 松井真美 13:30～14:15	フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45
17:00	リラクゼーションヨガ 吉村朋子 16:45～17:45	フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	インディアカ 【定員16名】 14:30～15:45	チャレンジアキ 松井真美 13:30～14:15	フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45
18:00		フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	インディアカ 【定員16名】 14:30～15:45	チャレンジアキ 松井真美 13:30～14:15	フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45
19:00		フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	インディアカ 【定員16名】 14:30～15:45	チャレンジアキ 松井真美 13:30～14:15	フィット45 浅賀花織 15:45～16:30	チャレンジ 柴田朱美 12:30～13:20	オリジナルヨガ45 柴田朱美 高橋祐貴 11:05～11:45

■アロマdeストレッチ(45分) 担当:富宿康平 <定員25名>  
アロマの香りに包まれながら、のんびり身体を動かしていきましょう!  
初心者の方も、安心してご参加いただけます。  
※スペースの都合上、定員を超えた場合はご参加いただけません。

■身体を変える栄養学(45分) 担当:斎藤圭輔 <定員15名>  
料金:540円 ※事前にフロントでの入金及び予約が必要です。  
栄養学の基礎、意外と理解していない栄養についての基礎知識等をご案内します。  
今までの自身の食事内容を見直したい方、運動するなら効果は出したいという方にオススメの内容です。  
※4/8(月)よりフロントにて受付いたします。

■各種泳法まるごと45(45分)  
◇4/29(月) 背泳ぎ 担当:長澤秀平  
◇4/30(火) 平泳ぎ 担当:下地愛実  
◇5/3(金) クロール 担当:磯優貴乃  
◇5/6(月) バタフライ 担当:長澤秀平

せっかくポイントを掴んだと思ったら、クラスが終了してしまう・・・  
そんな方にオススメの15分拡大のクラスです♪  
キック、プルそれぞれのドリル練習を行い、最後はコンビネーションを目指します。

■フィンスイム(30分) 担当:磯優貴乃/高橋祐貴  
※各サイズに限りがあります。4/10(水)よりフロントにて受付いたします。

■オリジナルステップ45(45分) 担当:久高勝巳 <定員30名>  
【レベル目安】  
スタートステップとベーシックステップの中間程度のレベル  
動きをゆっくり展開をしていくステップの特別クラスです。  
しっかり動きを習得し、汗をかいて達成感を味わいましょう!

■機能向上トレーニング(45分) 担当:磯優貴乃  
日常生活の動作や怪我の予防、パフォーマンスを最大限にするために  
必要な柔軟性と筋力を手に入れるためのトレーニングのクラスです。  
ご自身のペースで行えますので、どなたでもご参加いただけます。

■オリジナルヨガ～デトックス～(60分) 担当:加藤有紀子 <定員40名>  
春はデトックスに最適な季節。解毒と浄化のためのツイストをメインに取り入れていきます。消化器官のマッサージもしながら、身体の内側からスッキリしていきましょう!

◎デトックスとは?  
「解毒」を意味し、身体の中の毒素を抜く体内浄化のこと。現代は生活環境、食習慣などから体内に不要な毒素が溜まりやすくなります。身体の代謝機能を高めたい方にはデトックスの必要性があります。

■はじめてクロール(30分) 担当:富宿康平  
クロールの基礎をご案内するクラスです。  
バタ足が出来るようになった方、クロールに挑戦してみませんか?  
初心者大歓迎のクラスです♪

# 2019年 GW特別営業レッスンスケジュール 《4/10改訂版》 【与野店】

営業時間 9:00~19:00

※祝日のため、会員区分の利用時間にご注意ください。

	5月3日(金)				5月4日(土)				5月5日(日)				5月6日(月)			
	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	アリーナ	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	アリーナ	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	アリーナ	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	アリーナ
10:00																
11:00	スタートワーク 磯優貴乃 10:30~11:00	スタートアップ 大関洋文 10:30~11:00	10:20~10:35 骨盤調整【ショット】 10:40~10:55 レッグコンディショニング	イユタガ 春原美津子 10:30~11:45		ボジショナル 森山孝子 10:20~11:20		太極拳(中級) 張智勇 10:15~11:15		卓球 【定員28名】 10:00~11:15			バレーウォーク 柳澤晃 10:30~11:00	バレーウォーク 田島里佳 10:15~10:55		
12:00	《イベント》 加丸まるごと45 磯優貴乃 11:15~12:00	フィットウ45 大関洋文 11:15~12:00	【事前予約制】 《イベント》 猫背改善コンディショニング 齋藤圭輔 【定員20名】 12:00~12:45	バドミントン 【定員16名】 12:00~13:15		《イベント》 コンディショニングストレッチ 齋藤圭輔 11:45~12:30		氣功 張智勇 11:25~12:25		ピラティス45 高橋由美子 11:00~11:45			バレーウォーク 田島里佳 11:10~11:40	11:15~11:30 のびのびボディ		
13:00		バレーウォーク 井上潤子 12:20~13:00	【事前予約制】 《イベント》 猫背改善コンディショニング 齋藤圭輔 【定員20名】 12:00~12:45							アスリート向け春巡業 元「加丸」 古谷将也 12:00~13:00	ミュージック70-ヨガ 高橋由美子 12:05~12:35			ピラティス45 神谷智美 12:00~12:45		
14:00		トピ 井上潤子 13:15~14:15	【事前予約制】 《イベント》 スクワットコンディショニング 齋藤圭輔 【定員20名】 13:30~14:15			バレーウォーク 富宿康平 13:00~13:45		卓球 【定員28名】 13:00~14:15		フィットウ45 高橋祐貴 13:15~14:00			バレーウォーク 神谷智美 13:00~13:30	スタート 植竹美季 13:00~13:30	《イベント》 カフストレッチ 鈴木龍彦 13:15~13:45	
15:00	バレーウォーク 伊藤千尋 14:15~14:45	ミュージック70-ヨガ 高橋由美子 14:30~15:00			《イベント》 シェイプ&バランス 下地愛実 13:50~14:20	X55(45) 磯優貴乃 14:00~14:45				スプリングフィット 森裕子 13:45~14:15			《イベント》 ハタアイまるごと45 長澤秀平 14:00~14:45	トピ 植竹美季 13:45~14:45	太極拳(初級) 鈴木龍彦 14:00~15:00	
16:00	《イベント》 泳法ワンポイント ～バタフライ～ 伊藤千尋 15:00~16:00	ピラティス45 高橋由美子 15:15~16:00			泳ぎこみ500 下地愛実 14:30~15:00	バレーウォーク 塩野貴之 15:00~15:40				《イベント》 ターン道場 森裕子 【定員10名】 14:25~15:10				トピ 植竹美季 13:45~14:45		
17:00		バレーウォーク 高橋祐貴 16:15~17:15			《イベント》 泳法ワンポイント ～平泳ぎ～ 下地愛実 15:10~16:10		骨盤調整【ショット】 15:50~16:05 カラダひきしめ 【トータル】 16:15~16:45									
18:00						フィットウ45 磯優貴乃 17:00~17:45								X55(45) 富宿康平 16:40~17:25		
19:00																

■猫背改善コンディショニング(45分) 担当: 齋藤圭輔 《定員各20名》  
猫背改善のトレーニング、ストレッチのクラスです。  
料金: 540円 ※事前にフロントでの入金及び予約が必要です。

■スクワットコンディショニング(45分) 担当: 齋藤圭輔 《定員各20名》  
スクワットを正しく効果的に行うための基本指導のクラスです。  
料金: 540円 ※事前にフロントでの入金及び予約が必要です。

■泳法ワンポイントレッスン(60分) 《定員各8名》 料金: 1,080円  
◇5/3(金)バタフライ 担当: 伊藤千尋  
◇5/4(土)平泳ぎ 担当: 下地愛実  
少人数で行うセミプライベートレッスンです。  
泳法別の課題を明確に絞ったレッスン展開を行います。  
泳力アップを目指す方は、是非ご参加ください。  
※上記レッスンはいずれも、4/12(金)よりフロントにて受付いたします。

■コンディショニングストレッチ(45分) 担当: 齋藤圭輔  
全身の筋肉を各部位毎に行うストレッチのクラスです。  
身体の調子を整えたい方、より効果的なストレッチをしてみませんか?  
初めての方も無理なくご参加いただけます。

■シェイプ&バランス(30分) 担当: 下地愛実 《定員28名》  
水の抵抗を増やすグループで筋力アップ、こちらに加えて、  
浮き具(ヌードル)を使用し、バランストレーニングを合わせたイベント  
です!アウトマッスルとインナーマッスルを、くまなく使って全身の  
引き締め効果を狙います!  
初めての方も、ご自身のペースでご参加いただけます。

■陰ヨガ(75分) 担当: 森山孝子  
筋肉の緊張を緩め、ひとつのポーズを長くキープしながら、じっくりと  
身体の奥深くをほぐしていくヨガのスタイルです。  
ヨガの奥深さを感じていただけるクラスをどうぞお楽しみください。

■ターン道場(45分) 担当: 森裕子 《定員10名》 料金: 540円  
各種泳法のターンを練習する特別イベントです。  
ターンの方法に加え、細かいアドバイスをご案内していきます。  
先着順の受付となりますので、お申込みはお早目に!  
※4/14(日)よりフロントにて受付いたします。

■カンフーストレッチ(30分) 担当: 鈴木龍彦 《定員30名》  
※スペースの都合上、定員を超えた場合はご参加いただけません。  
予めご了承ください。

立位を中心としたストレッチクラスです。下肢、上肢の柔軟性アップ、  
バランス力向上を目的としていきます。  
普段、太極拳クラスに参加した事のない方でも、お気軽にご参加いただけ  
ます。是非ご体感ください!