

2019年7月15日(月)特別営業スケジュール

【鴻巣店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム	
10:00					10:00
11:00		スタート 笹井ひろみ 10:30~11:00	インテグレート・ワークアウト30 中川昇 10:30~11:00		11:00
12:00	70- 増田郁乃 11:15~11:45	ダンスアビリティ中級 笹井ひろみ 11:15~12:05	ジャクティンジャー 中川昇 11:15~12:00	エンジョイサーキット 11:15~11:45	12:00
13:00	【有料イベント】 スノーケリング 初級 佐野将一 12:05~13:05	バレエ 笹井ひろみ 12:25~13:25			13:00
14:00	【有料イベント】 スノーケリング 中級 佐野将一 13:20~14:20	ミュージック加圧ヨガ 伴藤由恵 13:45~14:15			14:00
15:00		パワーカーディオ 角谷享宜 14:30~15:30	【イベントレス】 美姿勢を作るストレッチ 14:30~15:30 村松千花		15:00
16:00	ベジックワーク 15:30~16:00 伊藤章代				16:00
17:00	チャレンジアクア 伊藤章代 16:15~17:00	フィットネス 角谷享宜 15:50~16:50			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

■7月15日(月)の営業時間は10:00~20:00となります。

■美姿勢を作るストレッチ~バレエの動きを取り入れたコンディショニング~ 担当:村松千花 時間14:30~15:30
内容:バレエで用いられるストレッチを中心にいきます。ストレッチを行なった後にバレエの足の作り方をお伝えし、バレエの基本的なステップを行ないます。初めての方でも安心してご参加いただけます。ぜひご参加ください。
※バレエシューズをお持ちでなくてもご参加いただけます。

■【有料イベント】スノーケリング初級(12:05~13:05)、スノーケリング中級(13:20~14:20) 担当:佐野将一
参加費:各レッスン2,160円 定員:各レッスン8名 申し込み開始日:6月23日(日)10時よりフロントにて受付開始
内容:水中マスク、スノーケル、フィンの道具を使って泳ぎます。器材の正しい使い方をお伝えし、スノーケリング(素潜り)の基本をお伝えいたします。初めての方も安心してご参加いただける内容です。
マスクやフィンに触ったことが無い方は初級コース、海で何回か行った事がある方は中級コースがお勧めです。

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※エンジョイサーキットは開始20分前よりサーキットエリアにてご予約を開始いたします。
※祝日は、ファンクショナルビューティーシリーズ、TRXのレッスンは実施いたしません。
※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。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鴻巣店 電話 048-540-4848