

2019年12月 レッスンスケジュール

【鴻巣店】

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	マシンジム	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	マシンジム	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	マシンジム		
												10:00	
バレーボール 伊藤千尋 10:30~11:00	ピラティス45 高橋由美子 10:30~11:15	太極拳(初級) 水谷孝 10:20~11:20	10:30~10:45 コアワークアウト ピュアタイム 10:50~11:05		スタート 柴田朱美 10:40~11:10	のびのびタイム 10:20~10:35 カラダひきしめ 【お腹】 10:40~10:55				ピラティス30 大関洋文 10:30~11:00		11:00	
グループ 伊藤千尋 11:15~11:45	バレーボール 美穂 11:30~12:10	ミュージックヨガ 高橋由美子 11:30~12:00	インジョイサーキット 11:30~12:00		外モ 柴田朱美 11:25~12:25	ミュージックヨガ 伴藤由恵 11:15~11:45				ボルト・プラ 大関洋文 11:10~11:55	アスレチック 濱口義康 11:00~12:00	12:00	
プライベート 伊藤千尋 12:00~12:30		fiveアーツストレッチ 山田理恵 12:15~12:45				インジョイサーキット 12:00~12:30				外モ 大関洋文 12:10~13:10		13:00	
水慣れ 杉浦裕抄 12:45~13:15	外モ 美穂 12:25~13:25	青盤調整 12:50~13:05			バレーボールステップ 柴田朱美 12:40~13:20	リクセーションヨガ 60 森山孝子 12:35~13:35				プライベート 伊藤千尋 12:30~13:00 プライベート 伊藤千尋 13:00~13:30		14:00	
コアワークアウト ~持久力アップ~ 濱口義康 13:30~14:00	バレーボールステップ 浅野直之 13:45~14:25	バレーボール 川久保博子 13:20~14:20								ワークアウト 濱口義康 13:30~14:30	インジョイサーキット 13:30~14:45	15:00	
コアワークアウト 濱口義康 14:15~14:30	チャレンジ 浅野直之 14:40~15:30	インジョイサーキット 春原美津子 14:40~15:55	インジョイサーキット 14:45~15:15		ワークアウト45 田島里佳 15:00~15:45	バレーボール 北村エミ 15:00~16:00				ワークアウトサーキット 手塚千晶 14:30~15:00		16:00	
			コアワークアウト 15:40~16:00		ワークアウト 伊藤千尋 15:45~16:15	ワークアウト 田島里佳 16:00~16:40				コアワークアウト ~筋力アップ~ 手塚千晶 15:10~15:40	ファイト 濱口義康 14:55~15:55	15:25~15:40 カラダひきしめ 【お腹】 15:45~16:00	17:00
		キッズチャレンジ 金子涼香 16:30~17:30			平泳ぎ 伊藤千尋 16:30~17:00	16:55~17:10 カラダひきしめ 【お腹】 17:15~17:30					ワークアウト 中川昇 16:55~17:35		18:00
		ジュニアチャレンジ 金子涼香 17:30~18:30			泳法スクール 伊藤千尋 17:15~18:15	ワークアウト45 村山摩利子 17:45~18:30							19:00
													20:00
	協栄エイブトレーニング 富田祥宏 19:20~20:10	スタート 塩野貴之 19:40~20:10				ワークアウト 須山幸夫 19:00~20:00				ピラティス スモールグループセッション 神谷智美 19:00~20:00			
バレーボール 伊藤章代 20:00~20:30		のびのびタイム 20:25~20:40											
バレーボール 伊藤章代 20:45~21:15	チャレンジステップ 塩野貴之 20:30~21:20	ミュージックヨガ 青木克也 20:45~21:15	インジョイサーキット 20:50~21:20										
	ワークアウト45 塩野貴之 21:35~22:20	バレーボールステップ 新井信吾 21:30~22:30											

は初心者・体力に自信が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
 は有料レッスンです
 はアスリートスポーツスクールです
 ※フロントモスの整理券は朝10:00よりフロントにて配布いたします。定員はございません。
 ※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。
 ※有料レッスンはフロントで受付いたします。
 ※レッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。
 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整理いただき、レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。
 ※プールのレッスンは、レッスン開始後の入場はお断りさせていただきます。
 ※下記のレッスンは人数制限がございますので、予めご了承ください。
 「ステップ」「パワーカーディオ」【48名】
 「BOSU®アトリック」【15名】
 「エンジョイサーキット」【10名】
 ※月曜11:15～バレーボールステップは朝10:00よりフロントにて整理券を配布いたします。