

2020年1月3日(金)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		スタートステップ 田島里佳 10:20~10:50			11:00
12:00	ベジックコア 伊藤千尋 11:30~12:00	ベジック 田島里佳 11:05~11:45	骨盤調整 11:00~11:15		12:00
13:00	コア 伊藤千尋 12:15~12:45	パワーカデイト 田島里佳 12:05~13:05	five707-ストレッチ 伴藤由恵 11:30~12:00	エンジョイサーキット 12:20~12:50	13:00
14:00		外モ入45 下村こゆき 13:20~14:05			14:00
15:00	ベジックウォーク 伊藤章代 14:00~14:30				15:00
16:00	チャレンジコア 伊藤章代 14:45~15:30	協栄シェイプホクシング 富田祥宏 14:50~15:40	インヨガ 下村こゆき 14:30~15:45		16:00
17:00		ベジックステップ 下村こゆき 16:00~16:40			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

■ 1月3日(金)の営業時間は10:00~18:00となります。
 ※会員区分に関わらず全時間帯、全会員区分の方にご利用いただけます。

※ 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

改訂版2020年1月13日(月)祝日営業スケジュール

【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	ウォーター・イ・モーション～持久力アップ～ 山田理恵 10:30～11:00	スタートアップ 笹井ひろみ 10:30～11:00	ビティ45 大関洋丈 10:15～11:00		11:00
12:00	平泳ぎ 増田郁乃 11:15～11:45	ベジック 笹井ひろみ 11:15～11:55	【イベントレッスン】 腰痛予防のための かんたんストレッチ 中川昇 11:15～12:15		12:00
13:00		外耳 笹井ひろみ 12:15～13:15		エンジョイサーキット 12:30～13:00	13:00
14:00		ミュージックフロア 伴藤由恵 13:35～14:05	スタートジャズダンス 井荃奈々絵 13:30～14:15		14:00
15:00		【イベントレッスン】 ファイトウ ～新春スペシャルコラボ～ 手塚千晶&須山幸夫 14:30～15:30	【イベントレッスン】 美尻トレーニング 井荃奈々絵 14:30～15:15		15:00
16:00	ベジックウォーク 伊藤章代 15:30～16:00				16:00
17:00	チャレンジアクア 伊藤章代 16:15～17:00	パワーカードイ 田島里佳 16:15～17:15			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

■1月13日(月)の営業時間は10:00～20:00となります。

■【イベントレッスン】腰痛予防のためのかんたんストレッチ

担当：中川昇 場所：ウェルネススタジオ 時間：11:15～12:15 料金：無料

内容：腰痛を予防する基本的なストレッチとエクササイズをお伝えいたします。初めての方でも安心してご参加いただけます。

■【イベントレッスン】美尻トレーニング

担当：井荃奈々絵 場所：ウェルネススタジオ 時間：14:30～15:15 料金：無料

内容：お尻や下半身を中心とした自重トレーニングを行ないます。ご自宅でもできる内容です。初めての方でも安心してご参加いただけます。

■【イベントレッスン】ファイトウ～新春スペシャルコラボ～

担当：手塚千晶&須山幸夫 時間：14:30～15:30 場所：フィットネススタジオ 料金：無料

内容：ファイトウオフィシャルトレーナー2名によるスペシャルレッスンです。初めての方でもご参加いただけます。ぜひご参加ください。

※ 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



HAPPY NEW YEAR 2020!!

2020年新春イベント

7 マシンジム 定員8名
20:00~20:15
火 代謝が上がる
筋カトレーニング 須山幸夫

カラダの大きな筋肉を鍛えるトレーニングを自重やダンベルを使って行ないます。開始20分前よりジムで予約開始

8 プール 定員なし
20:15~20:45
水 疲労回復のための
水中コンディショニング 家守亜由奈

水中歩行とツールなどを使ったストレッチを行ないます。運動終わりや仕事終わりの疲れたカラダにお勧めです。

10 マシンジム 定員8名
20:00~20:15
金 ウエスト
シェイプ 青木克也

腹筋中心にトレーニングを行ないます。腹筋全体をバランス良く鍛えます。開始20分前よりジムで予約開始

12 Wスタジオ 定員なし
15:25~15:55
日 泳ぎを良くする
コンディショニング 五十嵐清重

泳ぎに必要な肩甲骨と股関節のストレッチ、体幹トレーニングを行ないます。

19 プール 定員なし
14:45~15:45
日 ウォーター・イン・モーション
新春スペシャル 小久保恵 & 手塚千晶

女性インストラクター2名によるスペシャルレッスンです。ウォーター・イン・モーションの持久力アップと筋力アップを併せた内容です。

20 Wスタジオ 定員なし
15:30~16:00
月 骨盤
コンディショニング 伴藤由恵

アスリエでお勧めしている骨盤や股関節を整える運動方法をご案内します。腰痛や股関節痛の方にもお勧めです。

22 Wスタジオ 定員なし
14:55~15:25
水 美姿勢をつくる
コンディショニング 村松千花

バレエの要素を取り入れたストレッチや、簡単なバレエの動きを行ないます。

26 Fスタジオ 定員なし
12:10~13:10
日 リトモス新春
ドリームコラボ 大関洋丈 & 大串達彦

人気インストラクターの大関さんと、様々なコンテストで実績を残している大串さんによるスペシャルレッスンです!