

2020年1月3日(金) 特別営業日スケジュール【熊谷店】

	プール	プールビュースタジオ	タウンビュースタジオ	6F ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00	アクアシェイプサーキット 篠寿成 10:30~11:00	ベーシック 井上裕史 10:20~11:00	スタートバレエ 井荳奈々絵 10:45~11:30		11:00
12:00	アクアコンディショニング 11:10~11:25	チャレンジステップ 井上裕史 11:10~12:00	ミュージックフロアヨガ 井荳奈々絵 11:40~12:10		12:00
	初級クロール 篠寿成 11:35~12:05				
13:00		リトモス30 井上裕史 12:15~12:45	ボル・ド・ブラ 井荳奈々絵 12:20~13:05		13:00
14:00		パワーカーディオ スタッフ 13:25~14:25			14:00
15:00	ベーシックアクア 高附真佐江 14:15~14:45		のびのびボディ【トータル】 篠寿成 14:40~15:10		15:00
16:00		ファイドウ 渡辺オー 14:45~15:45			16:00
17:00					17:00
18:00					18:00

2020年1月13日(月) 祝日営業日スケジュール【熊谷店】

	プール	プールビュースタジオ	タウンビュースタジオ	6F ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00	ベーシックグローブ 高橋千春 10:30~11:00	スタートステップ 井上裕史 10:30~11:00	リラクゼーションヨガ60 下村こゆき 10:30~11:30		11:00
12:00	チャレンジアクア 高橋千春 11:10~11:55	ベーシックステップ 井上裕史 11:15~11:55			12:00
13:00	フィンスイム 高橋千春 12:05~12:35	ラディカルパワー45 大関洋丈 12:10~12:55	はじめてフラダンス 井上裕史 12:10~13:00		13:00
14:00	スイミングスクール 高橋千春 12:45~13:45	チャレンジ 下村こゆき 13:15~14:05	オリジナルヨガ 大関洋丈 13:15~14:15		14:00
15:00		リトモス 大関洋丈 14:30~15:30	ピラティス45 神谷智美 14:30~15:15		15:00
16:00			【イベント】 腰痛予防のための かんたんストレッチ &エクササイズ 中川昇 15:35~16:35		16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

- ※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
- ※ は予約が必要なレッスンです。30分前よりファンクショナルゾーンにて予約開始いたします。定員6名。
- ※ は有料プログラムです。

【イベント】腰痛予防のためのかんたんストレッチ&エクササイズ 担当：中川 昇
どなたでも気軽に参加できるかんたんストレッチ&エクササイズです。腰痛予防ストレッチで寒い冬も元気に乗り切りましょう。