2020年2月 レッスンスケジュール

【鶴瀬店】

月曜日

	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
10:00			
11:00	ベーシックアクア 原奈美 10:30～11:00	イシュタヨガ 岡本ひとみ 10:15～11:30	ベーシックバレエ 花村愛子 10:30～11:30
	平泳ぎ 原奈美 11:15～11:45		
12:00	プライベート 原奈美 12:00～12:30	ビラティス30 花村愛子 11:45～12:15	
13:00		協栄シェイプボクシング 高橋綾子 12:30～13:20	fiveフロアーストレッチ 伊藤美樹 12:30～13:15
14:00		太極拳(中級) 張智勇 13:45～14:45	スタート 松原由香 14:00～14:30
15:00	ウォーター・イン・モーション プラナ 伊藤美樹 14:30～15:15	ベーシックステップ 松原由香 14:55～15:35	気功法 張智勇 15:00～16:00
16:00		チャレンジ 村田隆子 15:45～16:35	
17:00			
18:00			
19:00		オリジナルヨガ60 齋藤恵司 18:15～19:15	
20:00		スタートステップ 大関洋丈 19:30～20:00	
21:00	ベーシックウォーク 遠藤駿貴 20:40～21:10	協栄シェイプボクシング 吉村朋子 20:10～21:00	ビラティス45 大関洋丈 20:10～20:55
22:00	クロール 遠藤駿貴 21:20～21:50	X55(45) 矢野すみれ 21:15～22:00	オリジナルヨガ60 吉村朋子 21:15～22:15
23:00			

火曜日

	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
10:00			
11:00	ベーシックウォーク 原奈美 10:30～11:00	スタート 山川理沙 10:30～11:00	ベーシックジャズダンス 笹沢春香 10:30～11:30
	泳ぎこみ500 原奈美 11:15～11:45	チャレンジステップ 山川理沙 11:15～12:05	
12:00	スイミングスクール 原奈美 12:00～13:00		12:15～12:30 カラダひきしめ 【上半身】
		ファイトウ45 岡部桃香 12:20～13:05	のびのびボディ 12:35～12:50
13:00		ダンスエアロビクス初級 井上潤子 13:15～13:55	BOSU®コンディショニング 塩野貴之 ※整理券 定員15名 13:00～13:30
14:00	ウォーター・イン・モーション 持久力アップ 原奈美 14:00～14:30		ボール・ド・プラ30 塩野貴之 13:40～14:10
	水慣れ 遠藤駿貴 14:50～15:20	リトモス 井上潤子 14:15～15:15	インテグレーティッド・パワーストレッチ30 塩野貴之 14:20～14:50
15:00			アス クラブ 15:15～16:15
16:00		オリジナルヨガ 松井房江 15:30～16:45 ※整理券 定員47名	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00		ダンスエアロビクス中級 柴田朱美 19:20～20:10	
21:00	チャレンジアクア 寺本強 20:00～20:45	ベーシック 浅賀花織 20:25～21:05	BOSU®コンディショニング 大関洋丈 20:15～20:45
22:00		リトモス 浅賀花織 21:15～22:15	ビラティス30 大関洋丈 20:55～21:25
23:00			

水曜日

	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
10:00			
11:00	チャレンジアクア 町田裕美子 10:30～11:15	ベーシック 田島里佳 10:30～11:10	スタッフ 10:20～10:35
			プラナ コンディショニング
12:00	スイミングスクール 内村えみ 11:30～12:30	パワーカーディオ45 田島里佳 11:25～12:10	ネック&ショルダーコンディショニング 10:40～10:55
			ベーシックバレエ 井笙奈々絵 11:10～12:10
13:00	背泳ぎ 内村えみ 12:40～13:10	太極剣 彭琪芳 13:00～14:00	ミュージックフローヨガ 小久保恵 12:25～12:55
14:00	ベーシックアクア 内村えみ 14:20～14:50	太極拳(上級) 彭琪芳 14:10～15:10	シャクティシナジー 清野明子 13:10～13:55
			フィットネスフラ 清野明子 14:05～15:05 ※整理券 定員28名
15:00	クロール 内村えみ 15:00～15:30	スタート 柴田朱美 15:20～15:50	太極拳(中級) 彭琪芳 15:20～16:20
16:00	プライベート 内村えみ 15:40～16:10	リトモス45 柴田朱美 16:00～16:45	
17:00			
18:00			
19:00			ベーシックバレエ しんこ 18:20～19:20
20:00		オリジナルヨガ60 ヤスノリ 19:15～20:15	オリジナルバレエ しんこ 19:25～20:40
21:00	ウォーター・イン・モーション 持久力アップ 原奈美 20:40～21:10	パワーカーディオ45 角谷享宣 20:30～21:15	
22:00	平泳ぎ 原奈美 21:20～21:50	ファイトウ45 角谷享宣 21:30～22:15	fiveフロアーストレッチ30 矢野すみれ 21:25～21:55
23:00			

金曜日

	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
10:00			
11:00	ウォーター・イン・モーション プラナ30 内村えみ 10:30～11:00	チャレンジ 粕谷由美 10:15～11:05	太極拳(初級) 田震 10:15～11:15
12:00	泳ぎこみ 1000 内村えみ 11:15～12:00	スタートステップ 粕谷由美 ※整理券 定員25名 11:15～11:45	太極拳(中級) 田震 11:25～12:25
13:00	スイミングスクール 内村えみ 12:15～13:15	オリジナルヨガ 松井房江 12:00～13:15 ※整理券 定員47名	【女性専用】 オリジナルバレエ 北村エミ 12:45～14:00
14:00	プライベート 内村えみ 13:20～13:50	ベーシック 藤野慎士 13:30～14:10	
	14:30～14:45 アクアコンディショニング	ダンスエアロビクス 上級 藤野慎士 14:20～15:20	ビラティス30 北村エミ 14:15～14:45
15:00	ベーシックウォーク 天野北斗 15:00～15:30		
16:00		オリジナルヨガ60 吉村朋子 15:30～16:30	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00		ベーシックステップ 野崎雄一 19:30～20:10	ミュージックフローヨガ 小久保恵 19:30～20:00
21:00	ベーシックグローブ 小久保恵 20:40～21:10	チャレンジ 野崎雄一 20:20～21:10	オリジナルダンス (ストリートダンス) 久高勝巳 20:15～21:15
22:00	バタフライ 小久保恵 21:20～21:50	パワーカーディオ45 石川夏美 21:25～22:10	
23:00			

土曜日

	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
10:00			
11:00	ベーシックウォーク 伊藤美樹 11:00～11:30	リトモス 廣田茂子 10:45～11:45	オリジナルバレエ 川久保博子 10:30～11:45
12:00	スイミングスクール 伊藤美樹 11:45～12:45	ベーシックステップ 廣田茂子 12:00～12:40	バレエスクール 川久保博子 11:55～12:55
13:00		ダンスエアロビクス中級 笹井ひろみ 12:55～13:45	ミュージックフローヨガ 小久保恵 13:20～13:50
14:00		ファイトウ 田中千佳子 14:00～15:00	ボール・ド・プラ30 笹井ひろみ 14:00～14:30
15:00	スプラッシング ファイト 田中千佳子 15:30～16:00	イシュタヨガ 岡本ひとみ 15:15～16:30	
16:00			
17:00		太極拳(初級) 鈴木龍彦 16:50～17:50	
18:00		five フロアーストレッチ 田中千佳子 18:00～18:45	
19:00			
20:00	背泳ぎ 竹内千里 19:15～19:45		
21:00			
22:00			
23:00			

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
10:00			
11:00	ベーシックアクア 千名原忍 10:30～11:00	マックス 久高勝巳 10:30～11:30	オリジナルジャズダンス しんこ 10:30～11:45
	泳ぎこみ 1000 千名原忍 11:15～12:00		
12:00		健康36体操+ストレッチ 田村成之 11:50～12:50	ベーシックヒップホップ しんこ 11:55～12:55
13:00		five フロアーストレッチ30 矢野すみれ 13:15～13:45	
14:00	ウォーター・イン・モーション プラナ30 伊藤美樹 14:20～14:50	イシュタヨガ 春原美津子 14:00～15:15 ※整理券 定員47名	
15:00	バタフライ 伊藤美樹 15:00～15:30		
16:00		パワーカーディオ 矢野すみれ 15:30～16:30	ボール・ド・プラ30 笹井ひろみ 16:05～16:35
17:00		ファイトウ45 矢野すみれ 16:45～17:30	BOSU®コンディショニング 笹井ひろみ 16:50～17:20
18:00		リトモス 笹井ひろみ 17:45～18:45	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

※ ■ は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。 ■は有料レッスンです。
※安全確保の為、スタジオレッスンは開始5分後のご入場、プールレッスンは開始後のご入場はお断りさせていただきます。
※定員があるレッスンは、フロント前にて整理券を配布いたします。

【整理券配布時間】
- 火曜日 BOSU®コンディショニング 12:00-13:00
- 火曜日 オリジナルヨガ 14:30-15:30
- 水曜日 フィットネスフラ 13:05-14:05
- 金曜日 スタートステップ 10:15-11:15
- 金曜日 オリジナルヨガ 11:00-12:00
- 日曜日 イシュタヨガ 13:00-14:00

◇整理券をお持ちの方は、前レッスン終了までに整理券番号順にお並びください。なお、整理券はレッスン開始時間までフロントにて配布致します。必ずフロントまで整理券を取りにお越しください。また、整理券が無くなり次第、定員とさせていただきます。
※レッスン参加時の途中退室は、安全のためご遠慮ください。
（怪我や体調不良時、レベルが合わない場合を除きます）

ご不明な点がございましたらお問合せください 鶴瀬店 電話 049-268-7575
営業時間 【月～金曜日】10:00～23:00 【土曜日】10:00～22:00 【日・祝日】10:00～20:00