

2020年4月レッスンスケジュール

こちらのマークは初めてレッスンに参加される方にオススメです

こちらのマークはデスクワークが多い方にオススメです

【鴻巣店】

	月曜日				火曜日				水曜日				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	マツダ	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	マツダ	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	マツダ	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	マツダ	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	マツダ	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	マツダ				
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 笹井ひろみ 10:30~11:00	ビティ45 大関洋文 10:15~11:00		スタートアップ 柴田朱美 10:20~10:50	ビティ430 大関洋文 10:30~11:00			ウォーキング 伊藤千尋 10:30~11:00	ウォーキング 山川理沙 10:25~11:05			ウォーキング 伊藤千尋 10:30~11:00	ウォーキング 山川理沙 10:25~11:05	のびのびボディ 【トータル】 山田理恵													
12:00	平泳ぎ 増田都乃 11:15~11:45	ウォーキング 笹井ひろみ 11:15~11:55	ヨガ 中川昇 11:15~12:00		ダンス 柴田朱美 11:05~11:55	ヨガ 大関洋文 11:15~12:00			泳法スクール 伊藤千尋 11:15~12:15	ウォーキング 山川理沙 11:20~12:10			泳法スクール 伊藤千尋 11:15~12:15	ウォーキング 山川理沙 11:20~12:10	ウォーキング 大関洋文 11:10~12:25													
13:00	泳法スクール 初級 増田都乃 12:00~13:00	整	ウォーキング 中川昇 12:15~12:55		ダンス 柴田朱美 12:05~12:35	ウォーキング 大関洋文 12:15~12:00			プライベート 伊藤千尋 12:30~13:00	ウォーキング 山川理沙 12:35~13:20			プライベート 伊藤千尋 12:30~13:00	ウォーキング 山川理沙 12:35~13:20	ウォーキング 大関洋文 12:15~12:45													
14:00	ウォーキング 高附真佐江 13:30~14:15	ミュージック 伴由恵 13:30~14:00	スタートアップ 井笠奈々 13:20~14:05		スタート 柴田朱美 13:50~14:20	ウォーキング 大関洋文 14:00~14:30			ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30	ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30			ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30	ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30	ウォーキング 大関洋文 13:40~14:40													
15:00	ウォーキング 須山幸夫 14:25~15:10	ウォーキング 井笠奈々 14:15~15:15	ウォーキング 井笠奈々 14:15~15:15		スタート 柴田朱美 14:00~14:30	ウォーキング 大関洋文 14:00~14:30			ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30	ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30			ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30	ウォーキング 山川理沙 14:00~14:30	ウォーキング 大関洋文 14:35~15:15													
16:00	ウォーキング 井笠奈々 15:30~16:00	ウォーキング 井笠奈々 15:30~16:00	ウォーキング 井笠奈々 15:30~16:00		スタート 柴田朱美 15:20~15:55	ウォーキング 大関洋文 15:15~15:55			ウォーキング 山川理沙 15:20~15:50	ウォーキング 山川理沙 15:20~15:50			ウォーキング 山川理沙 15:20~15:50	ウォーキング 山川理沙 15:20~15:50	ウォーキング 大関洋文 15:30~16:00													
17:00					ウォーキング 佐藤愛美 16:30~17:30																							
18:00					ウォーキング 佐藤愛美 17:40~18:40																							
19:00																												
20:00	整				ウォーキング 中川昇 19:10~19:50																							
21:00	ウォーキング 下村こゆき 9:45~21:00	ウォーキング 松井真美 20:25~21:05	ウォーキング 松井真美 20:25~21:05		ウォーキング 角谷享宜 20:20~21:05	ウォーキング 大関洋文 20:20~21:05			ウォーキング 山川理沙 20:05~20:20	ウォーキング 山川理沙 20:05~20:20			ウォーキング 山川理沙 20:05~20:20	ウォーキング 山川理沙 20:05~20:20	ウォーキング 大関洋文 20:15~21:00													
22:00					ウォーキング 角谷享宜 21:35~22:20																							
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
 ■ はアスレチックスクールです
 ※整理券は朝10:00よりフロントにて配布いたします。
 ※スタジオへの入場は、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。
 「パワーカーディオ」【45名】
 「エンジョイサーキット」【10名】