

2020年7月 レッスンスケジュール 6/26改訂版

【鶴瀬店】

	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	フィットネスタジアム	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスタジアム	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスタジアム	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスタジアム	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスタジアム	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスタジアム	ウェルネススタジオ
10:00																		
11:00	バレーボール 原奈美 10:30~11:00	ヨガ 岡本ひとみ 10:15~11:30 ※整理券 定員27名	バレーボール 花村愛子 10:30~11:30 ※整理券 定員16名	バレーボール 原奈美 10:30~11:00	スタート 山川理沙 10:30~11:00	バレーボール 笹沢春香 10:30~11:30	チャレンジ 町田裕美子 10:30~11:15	バレーボール 田島里佳 10:30~11:10		ウォーター・イン・モーション アラン30 内村えみ 10:30~11:00	チャレンジ 船谷由美 10:15~11:05	太極拳(初級) 田震 10:15~11:15				バレーボール 千名原忍 10:30~11:00	チャレンジ しんこ 10:20~11:35	スタート 10:55~11:10 カガヒきしめ 【上半身】
12:00	平泳ぎ 原奈美 11:15~11:45			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			バレーボール 井笠奈々絵 11:10~12:10 ※整理券 定員16名		泳ぎこみ 1000 内村えみ 11:15~12:00	スタートステップ 船谷由美 ※整理券 定員24名 11:15~11:45	太極拳(中級) 田震 11:25~12:25				泳ぎこみ 1000 千名原忍 11:15~12:00		カガヒきしめ 【お腹】 11:15~11:30
13:00	プライベート 原奈美 12:00~12:30 ※整理券 定員27名			スイミングスクール 原奈美 12:00~13:00	フィットウ45 岡部桃香 12:20~13:05					スイミングスクール 内村えみ 12:15~13:15 ※整理券 定員27名	チャレンジ 松井勇江 12:00~13:15 ※整理券 定員27名							健康36体操+ストレッチ 田村成之 11:50~12:50 ※整理券 定員16名
14:00	14:05~14:20 アラン30 イオン		five707-ストレッチ 緑川琴美 12:30~13:15 ※整理券 定員16名	プライベート 原奈美 13:05~13:35	ダンス 井上潤子 13:15~13:55													
15:00	バレーボール 伊藤美樹 14:30~15:00			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	外見 井上潤子 14:15~15:15 ※整理券 定員30名					バレーボール 内村えみ 14:20~14:50	太極拳(上級) 彭琪芳 14:10~15:10							
16:00	プライベート 伊藤美樹 15:15~15:45			プライベート 遠藤駿貴 15:30~16:00						水慣れ 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						
17:00					チャレンジ 村田隆子 15:45~16:35													
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00	ウォーター・イン・モーション アラン30 伊藤美樹 20:40~21:10			チャレンジ 寺本強 20:00~20:45	バレーボール 浅賀花織 20:15~20:55													
22:00	水慣れ 伊藤美樹 21:20~21:50	X55(45) 古谷将也 21:15~22:00			外見 浅賀花織 21:05~22:05													
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。
 ※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)
 ※定員があるレッスンは、レッスン開始の1時間前よりフロントにて整理券を配布いたします。
 整理券がなくなり次第、配布終了とさせていただきます。
 ※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。
 ※整理券配布のないレッスンでも定員に達し次第満員とさせていただきます。
 フィットネスタジアム
 道具・ツール無し 30名/道具・ツール有り 27名
 ウェルネススタジオ
 道具・ツール無し 20名/道具・ツール有り 16名

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