

2020年9月21日(月)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	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	スタートステップ 笹井ひろみ 10:30～11:00	ビデイク45 大関洋文 10:15～11:00		11:00
12:00	背泳ぎ 増田都乃 11:20～11:50	ホルト・プラス30 笹井ひろみ 11:20～11:50	バーシック 中川昇 11:20～12:00		12:00
13:00	ビデオクリニック 増田都乃 12:10～13:10	Web予約レッスン 外モ 笹井ひろみ 12:10～13:10	シャクティシナジー 中川昇 12:20～13:05		13:00
14:00		レディースハワ-45 井笠奈々絵 13:30～14:15			14:00
15:00		x55 30 井笠奈々絵 14:35～15:05	ミュージックフロ-ヨガ 伴藤由恵 14:00～14:30		15:00
16:00	バーシックロー 田島里佳 15:30～16:00	フィットウエメント15:40～15:55	かたひきしめ【お慶】14:45～15:00		16:00
17:00	バーシックアガ 田島里佳 16:15～16:45	フィットウ ～スペシャルレッスン～ 三浦剛 16:00～17:00	のびのびボディ15:05～15:20 伴藤由恵		17:00
18:00					18:00
19:00	<p>※15:40～15:55フィットウエメント 16:00～17:00フィットウ～スペシャルレッスン～ こちらのレッスンは事前予約制となっております。 ※受付 9/6(日)10:00からフロントにて受付開始。お電話での受付、キャンセル待ちは致しかねます。 ※空き状況はフロントまでお問い合わせください。 ※受付時に参加費をお支払い頂き同時に整理券をお渡し致します ※当日は20分前から整列、15分前からレッスン参加者の確認後、入場致します(確認時に来館されていない場合、次の方をお呼び致します) ※キャンセルの場合は前日までにご連絡をお願い致します。</p>				19:00
20:00					20:00

■9月21日(月)の営業時間は10:00～20:00となります。
 ★フィットウエメント/フィットウ～スペシャルレッスン～ 鴻巣会員様限定(プラスA・プラス1会員様含む)
 担当:三浦剛 時間:15:40～15:55 16:00～17:00 場所:フィットネススタジオ 参加費:2,200円(税込) 定員:40名
 内容:元鴻巣店レギュラーレッスン担当者でありラディカルフィットネスMTの三浦剛インストラクターが鴻巣店に帰還します!!
 ファイドウ愛好者の方ももちろん、エレメントもありますので動きの分からない初心者の方もお気軽にご参加いただけます。
 たくさん汗をかきましょう!
 ★ビデオクリニック
 担当:増田都乃 時間:12:10～13:10 場所:プール 参加費:1,100円(税込) 定員:5名
 受付:※8月30日(日)よりフロントにて受付を開始いたします。
 内容:泳ぎのフォームをインストラクターがビデオ撮影し、映像を元にフィードバック致します。泳ぎの癖が知りたい、タイムを縮めたい、もっと泳げるようになりたいなどの思いがある方にお勧めのレッスンになっておりますので是非参加してみてください!

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ はWeb予約制のレッスンになります。
 ※祝日は、ファンクショナルビューティーシリーズ、クロスコア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

2020年9月22日(火) 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	チャレンジアーク NAGISA 10:30~11:15	ダンス170ピクス 初級 柴田朱美 10:30~11:10	のびのびボディ【トータル】 10:30~11:00		11:00
			ヨガ ひきしめ(腕&肩) 11:05~11:20		
			須山幸夫		
12:00	ビデオクリニック 増田郁乃 11:35~12:35	ピラティス30 柴田朱美 11:30~12:00			12:00
13:00	グループ 増田郁乃 12:55~13:25	x55 NAGISA 12:15~13:15	事前予約制 ピラティス無料体験会 柴田朱美 12:20~13:20		13:00
14:00		Web予約レッスン 外伝 柴田朱美 廣田茂子 13:40~14:40			14:00
			ミュージックヨガ 手塚千晶 14:15~14:45		
15:00					15:00
	ウォーター・イン・モーション〜持久力アップ〜 手塚千晶 15:15~15:45	バーシックステップ 廣田茂子 15:00~15:40			
16:00					16:00
		バーシック 廣田茂子 16:00~16:40			
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

■9月22日(火)の営業時間は10:00~20:00となります。
 ★モビリティケア体験会 担当:柴田朱美 時間:12:20~13:20
 場所:ウェルネススタジオ 参加費:無料 定員:10名 ※8月30日(日)よりフロントにて受付を開始いたします。
 内容:脱力した状態で、ゆっくりと呼吸をすることで身体の状態を整えます。無理や我慢をしなくて良い内容ですので初めての方でも安心してご参加いただけます。関節痛など身体の不調でお悩みの方にお勧めな内容です。
 ★リトモス【ジョイント、バックナンバーレッスン】
 担当:柴田朱美 廣田茂子 時間13:40~14:40 場所:フィットネススタジオ 定員:40名
 内容:レギュラーレッスンで人気のインストラクターが祝日にジョイントレッスン!リトモス愛好者の方から初心者まで幅広くお楽しみ頂けます。★ビデオクリニック
 担当:増田郁乃 時間11:35~12:35 場所:プール 参加費:1,100円(税込)
 定員:5名 受付:※8月30日(日)よりフロントにて受付を開始いたします。
 内容:泳ぎのフォームをインストラクターがビデオ撮影し、映像を元にフィードバック致します。泳ぎの癖を知りたい、タイムを縮めたい、もっと泳げるようになりたいなどの思いがある方にお勧めのレッスンになっておりますので是非予約し参加ください!

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ はWeb予約制のレッスンになります。
 ※祝日は、ファンクショナルビューティーシリーズ、クロスコア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