

# 2020年9月 レッスンスケジュール

# 【鷺沼店】

|       | 月曜日                                     |                                  |                                     | 火曜日                                     |  |   | 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                           | 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                               | 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 |   | エアロバイク<br>松浦翼<br>10:20~11:00     | 氣功法<br>兵衛<br>10:10~11:10            | 健康36体操<br>田村成之<br>10:15~10:45           | 太極拳(入門)<br>朱動<br>10:15~11:15               |   | ウォーター・エア・モーション<br>アツコ<br>10:30~11:00 | チャレンジ<br>中川正博<br>10:30~11:20     | リッパ30分<br>二井家直子<br>10:30~11:30        |
| 12:00 | エアロバイク<br>稲葉孝宏<br>11:20~11:50           | フライング<br>アロヒラニ鈴木<br>11:10~12:10  | スタート<br>松浦翼<br>11:20~11:50          |   | ピラティス30<br>永堀都子<br>11:30~12:00             |   | グループエクササイズ<br>渋谷亜樹<br>11:10~11:40    | エアロバイク<br>中川正博<br>11:35~12:15    | リッパ30分<br>竹内典子<br>11:30~12:30         |
| 13:00 | スイミングスクール<br>(中級)<br>松浦翼<br>12:05~13:05 | リッパ30分<br>松木千枝<br>12:20~13:20    | five707-ストレッチ<br>西村海<br>12:10~12:55 | エアロバイク<br>松浦翼<br>12:15~12:45            |  | プライベートスイム<br>原田寿美恵<br>12:30~13:00       | プライベートスイム<br>原田寿美恵<br>12:30~13:00    | ハワークアデオ45<br>角谷享宜<br>12:30~13:15 |                                       |
| 14:00 | プライベートスイム<br>松浦翼<br>13:15~13:45         |                                  |                                     | チャレンジグループ<br>松浦翼<br>12:55~13:40         |  |   |                                      |                                  | ピラティス45<br>真砂史郎<br>13:20~14:05        |
| 15:00 |   | エアロバイク<br>太田善子<br>13:40~14:40    | エアロバイク<br>佐々木蘭子<br>13:30~14:30      | エアロバイク<br>永堀都子<br>12:40~13:20           |  |   |                                      |                                  |                                       |
| 16:00 | グループ<br>じゅり<br>15:40~16:10              | マックス<br>大井貴博<br>15:50~16:50      |                                     | 泳ぎこみ500<br>じゅり<br>14:35~15:05           | 707-ストレッチ<br>コナ イエコウ<br>石川香<br>14:15~14:45 | スイミングスクール<br>(初級)<br>松浦翼<br>14:00~15:00 | チャレンジステップ<br>吉岡知美<br>14:30~15:20     |                                  | ミュージック707-30分<br>藤山希代美<br>15:25~15:55 |
| 17:00 | プライベートスイム<br>じゅり<br>16:15~16:45         |                                  |                                     | スイミングスクール<br>(中級)<br>じゅり<br>15:10~16:10 | イユゴガ<br>石川香<br>15:10~16:25                 | 中国舞踊入門<br>高塚森<br>15:00~16:30            | スタート<br>吉岡知美<br>15:30~16:00          |                                  | five707-ストレッチ<br>山田未悠<br>16:05~16:35  |
| 18:00 |   |                                  |                                     |   |  |   | プライベートスイム<br>松浦翼<br>17:00~17:30      |                                  |                                       |
| 19:00 |   | ハワークアデオ45<br>角谷享宜<br>18:45~19:30 |                                     |   |  |   | プライベートスイム<br>松浦翼<br>17:30~18:00      |                                  |                                       |
| 20:00 | スタートウォーク<br>吉野健太<br>19:30~20:00         | ファイトウ<br>角谷享宜<br>19:40~20:40     | リッパ30分<br>石川香<br>19:10~20:10        |   |  |   | グループ<br>松浦翼<br>16:20~16:50           |                                  |                                       |
| 21:00 | 背泳ぎ<br>原田寿美恵<br>20:10~20:40             |                                  | 泳ぎこみ1000<br>佐藤理恵<br>20:25~21:10     |   |  |   | プライベートスイム<br>松浦翼<br>17:00~17:30      |                                  | イユゴガ<br>石川香<br>20:15~21:30            |
| 22:00 |   |                                  | のびのびボディ(1-98)<br>西村海<br>20:50~21:20 |   |  |   | プライベートスイム<br>松浦翼<br>17:30~18:00      |                                  |                                       |

|       | 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                 | 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                     | 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 |                                   |  |                           | スピードコース※<br>9:30~10:30                   |                                  |                               |          |            |                               |
| 12:00 | スタートウォーク<br>小堀香織<br>10:30~11:00   | 健康36体操<br>田村成之<br>10:15~10:45          | 太極拳<br>李自力<br>10:15~11:15 |  | チャレンジステップ<br>久高勝巳<br>10:30~11:20 | 太極拳(入門)<br>劉湘穂<br>10:00~10:45 |          |            |                               |
| 13:00 | エアロバイク<br>小堀香織<br>11:10~11:40     | 健康36体操<br>田村成之<br>10:50~11:20          |                           | スイミングスクール<br>(中級)<br>佐藤理恵<br>10:40~11:40 |                                  |                               |          |            | リッパ30分<br>鈴木浩子<br>10:30~11:30 |
| 14:00 | 背泳ぎ<br>小堀香織<br>11:50~12:20        |  |                           | スタート<br>久高勝巳<br>11:30~12:00              |                                  | 太極拳<br>劉湘穂<br>11:00~12:00     |          |            | リッパ30分<br>青藤裕子<br>10:40~11:25 |
| 15:00 | 平泳ぎ<br>原田寿美恵<br>14:30~15:00       | ダンスエアロビクス<br>上級<br>田口優喜<br>12:05~13:05 | 太極拳<br>李自力<br>12:40~13:40 | スイミングスクール<br>(初級)<br>佐藤理恵<br>12:30~13:30 |                                  |                               |          |            | 水慣れ<br>原田寿美恵<br>12:00~12:30   |
| 16:00 | エアロバイク<br>山田未悠<br>15:15~          | 泳ぎこみ500<br>原田寿美恵<br>13:50~14:20        |                           |  |                                  |                               |          |            | ファイトウ<br>鈴木浩子<br>11:45~12:45  |
| 17:00 | エアロバイク<br>山田未悠<br>15:40~16:10     | エアロバイク<br>江夏淳<br>13:25~14:10           |                           |  |                                  |                               |          |            |                               |
| 18:00 |                                   | エアロバイク<br>宇野真奈<br>17:20~18:20          |                           |  |                                  |                               |          |            |                               |
| 19:00 | プライベートスイム<br>原田寿美恵<br>19:00~19:30 | スタート<br>石川真規子<br>19:10~19:40           |                           |  |                                  |                               |          |            |                               |
| 20:00 | エアロバイク<br>原田寿美恵<br>19:40~20:10    | リッパ30分<br>宇野真奈<br>18:30~19:15          |                           |  |                                  |                               |          |            |                               |
| 21:00 | エアロバイク<br>稲葉孝宏<br>20:20~20:50     |  |                           |  |                                  |                               |          |            |                               |
| 22:00 |                                   |  |                           |  |                                  |                               |          |            |                               |

・薄いグレーの枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
 ・黄色の枠は整理券を配布するレッスンです。フロントにて配布しております。  
 ・黒色の付いた枠は有料レッスンです。  
 ・スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。  
 ※有料レッスンはフロントで受付いたします。  
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。  
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。  
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間になります。フリーコースの半分を使用いたします。