

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		バーンアップ 松浦翼 10:20~11:00	氣功法 具静 10:10~11:10	健康36体操 田村成之 10:15~10:45	太極拳(入門) 朱勳 10:15~11:15		ウォーター・イ・モーション ア 7730 渋谷亜樹 10:30~11:00	チャレンジ 中川正博 10:30~11:20	ボクシング60 二井家直子 10:30~11:30
12:00	バーンアップ 稲葉孝宏 11:20~11:50	フライング アロヒラニ鈴木 11:10~12:10	スタート 松浦翼 11:20~11:50		ピラティス30 永堀都子 11:30~12:00		クールでリセット 渋谷亜樹 11:10~11:40	バーンアップ 中川正博 11:35~12:15	リフレッシュヨガ 二井家直子 11:45~12:45
13:00	スイミングスクール (中級) 松浦翼 12:05~13:05	リフレッシュヨガ 松木千枝 12:20~13:20	five707-ストレッチ 西村海 12:10~12:55	バーンアップ 松浦翼 12:15~12:45		プライベートスイム 原田寿美恵 12:30~13:00	プライベートスイム 原田寿美恵 12:30~13:00	ハワークアウト45 角谷享宜 12:30~13:15	
14:00	プライベートスイム 松浦翼 13:15~13:45			チャレンジグループ 松浦翼 12:55~13:40					ピラティス45 真砂史郎 13:20~14:05
15:00									
16:00	グループ じゅり 15:40~16:10			泳ぎこみ500 じゅり 14:35~15:05			スイミングスクール (初級) 松浦翼 14:00~15:00	チャレンジステップ 吉岡知美 14:30~15:20	
17:00	プライベートスイム じゅり 16:15~16:45								
18:00									
19:00									
20:00	スタートウォーク 吉野健太 19:30~20:00								
21:00	背泳ぎ 原田寿美恵 20:10~20:40								
22:00									

	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									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
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。