

2020年9月レッスンスケジュール【Web予約対象レッスン】

| | 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 | スイミングスクール 鈴木さやか 10:30~11:30 | ミュージックアワー30 浅賀花織 10:20~10:50 | チャレンジ 永堀都子 10:15~11:00 | スイミングスクール 寺本強 10:30~11:00 | スタートアップ 村田隆子 10:30~11:00 | 気功法45 張智勇 10:25~11:10 | スイミングスクール 下地愛実 10:15~10:45 | スタート 永堀都子 10:30~11:00 | |
| 12:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 11:45~12:15 | チャレンジ 浅賀花織 11:05~11:55 | ピラティス30 永堀都子 11:10~11:40 | チャレンジ アップ 寺本強 11:10~11:55 | 外見 村田隆子 11:15~12:15 | 太極拳(上級) 張智勇 11:20~12:20 | 背泳ぎ 下地愛実 10:55~11:25 | スイミングスクール 石川真規子 11:10~11:50 | 太極拳(初級) 鈴木龍彦 11:10~12:10 |
| 13:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 12:25~13:25 | 外見 井上潤子 12:10~13:10 | 太極拳(初級) 林紅 11:50~12:50 | | はじめての フットボール 長嶋ヒサ子 12:25~13:15 | | ウォーター・エア・モーション ~持久力アップ~ 森裕子 13:00~13:30 | スイミングスクール 鈴木さやか 12:25~12:55 | 中国料理 抄 鐘雪 11:40~12:40 |
| 14:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 13:35~14:35 | パワーカード 柴田朱美 13:25~14:10 | 太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00 | | ダンスアロハ 上級 井上裕史 13:30~14:30 | 骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:35~14:05 | スイミングスクール 鈴木さやか 14:00~14:30 | スイミングスクール 鈴木さやか 13:05~14:05 | スイミングスクール 鈴木さやか 13:05~14:05 |
| 15:00 | | イチャコガ 柴田朱美 14:25~15:40 | | チャレンジ アップ 井上裕史 14:45~15:35 | | ピラティス30 北村ミ 14:20~14:50 | スイミングスクール 鈴木さやか 14:00~14:30 | スイミングスクール 鈴木さやか 14:00~14:30 | スイミングスクール 鈴木さやか 13:15~14:15 |
| 16:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 太極拳 李自力 16:30~17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | プライベート 千名原忍 19:15~19:45 | チャレンジ アップ 井上裕史 19:15~20:05 | 太極拳 李自力 19:00~20:00 | | | | スタート 吉村朋子 15:00~15:30 | スイミングスクール 鈴木さやか 19:15~20:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 19:15~20:00 |
| 21:00 | スイミングスクール 千名原忍 20:00~20:30 | 外見45 井上裕史 20:20~21:05 | | | | | スタート 吉村朋子 15:40~16:20 | スイミングスクール 鈴木さやか 20:00~20:30 | スイミングスクール 鈴木さやか 20:00~20:30 |
| 22:00 | 泳ぎこみ500 千名原忍 21:20~21:50 | | | | | | スタート 吉村朋子 15:00~16:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 20:40~21:10 | スイミングスクール 鈴木さやか 20:40~21:10 |
| 22:30 | | | | | | | | | |

| | 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 | スイミングスクール 鈴木さやか 10:30~11:30 | スタート 石川真規子 10:30~11:00 | カガ ひきしめ 【下半身】 館智彦 10:15~10:45 | | | | | | カガ 改善 アスクア 福士辰真 9:50~10:50 |
| 12:00 | バクア 鈴木さやか 11:40~12:10 | スイミングスクール 石川真規子 11:10~11:50 | | | | | | | 太極拳(入門) 林紅 11:00~12:00 |
| 13:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 12:25~12:55 | スイミングスクール 鈴木さやか 12:25~12:55 | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 14:00 | スイミングスクール 鈴木さやか 13:05~14:05 | スイミングスクール 鈴木さやか 13:05~14:05 | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 15:00 | | スイミングスクール 鈴木さやか 14:15~14:55 | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 16:00 | | スイミングスクール 鈴木さやか 15:50~16:50 | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 17:00 | | | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 18:00 | | | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 19:00 | | | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 20:00 | スイミングスクール 甲斐由樹奈 20:00~20:30 | プライベート 松橋悟 19:00~20:00 | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 21:00 | スイミングスクール 甲斐由樹奈 20:40~21:10 | プライベート 松橋悟 20:15~21:05 | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |
| 22:00 | | | | | | | | | 太極拳(中級) 鈴木龍彦 12:25~13:25 |

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。
 ※有料レッスンはフロントにてご案内いたします。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※レッスンの詳細は裏面に記載しております。

ご不明な点がございましたらお問合せください 所沢店 電話 04-2925-3535