

2020年 9月祝日営業レッスンスケジュール【改訂版】

【与野店】

9月21日(月) 9:00～19:00

	スイミングプール	フィットネススタジオ(1F)	ウェルネススタジオ(2F)	アリーナ(2F)
9:00				
10:00			ケトルベルとは... ウェイトとなる金属製の球体(床に置いたとき安定させるため、下が平らになっている物が多い)に取っ手がついた形状をしています。	
11:00		スタートステップ 田島里佳 10:15～10:45		
12:00		ファイトウ45 田島里佳 10:55～11:40	☆ 外ルトレニング 齋藤圭輔 11:00～11:45	
13:00	12:00～12:30 ウォーター・イン・モーション～持久力アップ～ 本木由紀	ラディカル7-45 塩野貴之 12:00～12:45	《定員10名》 《フロント予約制》	卓球 【定員24名】 12:30～13:45
14:00	12:45～13:15 ハタライ 本木由紀	アージュック 塩野貴之 13:05～13:45		
15:00		栄養セミナー～ダイエットスペシャル～ ☆ 齋藤圭輔 14:00～14:45	《フロント予約制》	イデイカ 【定員16名】 14:30～15:45
16:00		ダンスアロビクス初級 浅賀花織 15:00～15:40		
17:00		チャレンジ 浅賀花織 15:55～16:45		
19:00				

9月22日(火) 9:00～19:00

	スイミングプール	フィットネススタジオ(1F)	ウェルネススタジオ(2F)	アリーナ(2F)
9:00				
10:00				
11:00		のびのびボディ 富宿康平 10:55～11:25		
12:00		アージュック 下地愛実 11:00～11:30	X55(45) 富宿康平 11:40～12:25	
13:00		アージュック 下地愛実 11:45～12:15		
14:00		平泳ぎ 下地愛実 12:30～13:00	ダンスアロビクス中級 松井真美 12:45～13:35	
15:00			チャレンジ 松井真美 13:50～14:40	
16:00			アージュック 笹井ひろみ 15:00～15:40	
17:00		☆ 外環～新曲発表会～ 笹井ひろみ 浅賀花織 16:00～17:00		レタタム 【要事前予約】 15:20～16:50
19:00			《事前予約制》	

【ケトルベルトレーニング】
11:00～11:45 《定員10名》
ケトルベルというトレーニングツールを使用し、普段できない本格的なトレーニング種目を組みご案内します。
レッスン開始30分前にフロントにて台帳へお名前をご記入ください。

【栄養セミナー～ダイエットスペシャル～】
14:00～14:45
4か月で-15kg以上の減量を成功させた齋藤パーソナルトレーナーが運動や食事の秘訣を科学的にお客様が実践しやすい方法をわかりやすくお伝えします。

【リトモス～新曲発表会～】
16:00～17:00 《定員24名》 **事前予約制となります。**
10月より実施されるリトモスNo. 65をいち早く踊れます！さらに2名のインストラクターから細かい動きを丁寧にお伝えします。
予約開始日
アスリエ与野会員：9月1日(火) 10:00～
※電話予約は各日程の12:00～開始。
※受付はフロントにて承ります。

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合もございます。
※ ☆マークはイベントレッスンです。
※ 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。

ご不明な点がございましたらお問合せください。【与野店】電話 048-833-8282