

2020年9月 レッスンスケジュール【与野店】

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
10:00															
11:00	スタートワーク 富永美野 10:30~11:00	バレーボール 大関洋丈 10:35~11:15	10:30~10:45 おひきしめ 【お慶】 のびのびホッティ 10:50~11:05	イユタカ 春原美津子 10:30~11:45			バレーボール 森山孝子 10:20~11:20		太極拳(中級) 張智勇 10:15~11:15		バレーボール 柳澤晃 10:30~11:00			リラクゼーション 森山孝子 9:45~10:45	10:00
12:00	クール 富永美野 11:10~11:40	スタート 大関洋丈 11:30~12:00					ミュージックフロア 高橋由美子 11:30~12:00		気功法 張智勇 11:25~12:25		アアコデ イュウコ 11:05~11:20			卓球 【定員28名】 11:15~12:30	12:00
13:00		バレーボール 大関洋丈 12:15~13:00	five707-ストレッチ30 富永美野 12:30~13:00	バドミントン 【定員16名】 12:00~13:15			five707-ストレッチ30 牧嶋理奈 12:15~12:45								13:00
14:00	スイミングスクール 本木由紀 13:00~14:00	外E 柴田未美 13:15~14:15	ジャクティナー 大関洋丈 13:20~14:05	気功法 呉静 13:25~14:25			バレーボール 柳澤晃 13:00~13:45		卓球 【定員28名】 13:00~14:15						14:00
15:00	バレーボール 伊藤千尋 14:15~14:45	ボルト・アラ30 柴田未美 14:30~15:00		太極拳(中級) 呉静 14:35~15:35			スタートワーク 下地愛実 13:50~14:20								15:00
16:00	平泳ぎ 伊藤千尋 15:00~15:30	ピラティス45 高橋由美子 15:15~16:00	キッズバレーボール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30				バレーボール 下地愛実 14:30~15:00								16:00
17:00			キッズバレーボール (ジュニアI) 岡部麻美 16:30~17:30				スタートステップ 塩野貴之 15:05~15:35								17:00
18:00			キッズバレーボール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30				バレーボール 川久保博子 15:00~16:00								18:00
19:00							バレーボール 川久保博子 16:10~17:10								19:00
20:00		バレーボール 本木由紀 19:30~20:00					バレーボール 川久保博子 16:10~17:10								
21:00	トータル・イメージ スイミング ※日程は 館内へ入室を ご確認下さい 20:00~21:00	X55(30) 本木由紀 20:15~20:45	ミュージックフロア 浅賀花織 20:15~20:45				マックス 竹内愛 19:15~20:15								
22:00		外E 浅賀花織 21:00~22:00		バドミントン 【定員16名】 20:45~22:00											
23:00															

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 は定員制レッスンです。
 は有料レッスンです。
 ※定員制クラスは定員になり次第、入場終了となります。
 ※フィットネススタジオ実施のレッスン定員を以下の通りといたします。
 ◆ステップ台使用レッスン・・・30名 ◆BOSU®レッスン・・・15名
 ◆マット使用レッスン定員・・・定員設定なし
 ※ただし、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。
 ※有料レッスンはフロントで受付いたします。
 ※レンタルタイム、サークルのご予約は、フロントにございます台帳にご記入ください。
 ※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
 ※レッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。
 ※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。
 【ファンクショナルゾーンレッスンについて】
 ※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員は別紙にてご案内いたします。
 ※参加予約表はレッスン開始1時間前にジムカウンターに配置します。

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