

2020年9月 レッスンスケジュール【与野店】

		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	アリーナ	ファンクショナルジム	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	ファンクショナルジム	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	ファンクショナルジム	
10:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★【ご案内】 マークの箇所は、時間、担当者、内容の変更を伴います。 お間違えの無いようにご確認くださいませ。</p> </div>															10:00
11:00		10:30~11:00	スタートステップ 田島里佳 10:15~10:45 10:55~11:10				ボルト・プラ30 笹井ひろみ 10:30~11:00					10:30~10:45	フィットウ30 小野健人 10:45~11:15			ボクシング45 柴田朱美 10:30~11:15	
12:00		11:10~11:40	水慣れ 富永美野 11:10~11:40	フィットウ30 田島里佳 11:10~11:40	のびのびボディ 柳澤晃 11:00~11:30 定員制25名		チャレンジ 笹井ひろみ 11:10~12:00					11:30~12:00	フィットウ30 小野健人 10:45~11:15			ヒート30 柴田朱美 11:25~11:55	
13:00				かがひきしめ 【上半身】 柳澤晃 11:55~12:25			プライベート 下地愛実 11:30~12:00					12:15~12:30	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
14:00				スタートアップ 北村エミ 12:40~13:25			プライベート 下地愛実 12:05~12:35					12:35~12:50	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
15:00				卓球 【定員24名】 12:30~13:45			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					12:50~13:05	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
16:00				クロスア180 13:00~13:15			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					13:05~13:20	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
17:00				クロスア180 13:15~13:30			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					13:20~13:35	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
18:00				クロスア180 13:30~13:45			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					13:35~13:50	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
19:00				クロスア180 13:45~14:00			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					13:50~14:05	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
20:00				クロスア180 14:00~14:15			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					14:05~14:20	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
21:00				クロスア180 14:15~14:30			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					14:20~14:35	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
22:00				クロスア180 14:30~14:45			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					14:45~15:00	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				
23:00				クロスア180 14:45~15:00			スタートステップ 笹井ひろみ 12:15~12:45					15:00~15:15	かがひきしめ 【下半身】 小野健人 11:30~12:00				

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	バレーステップ 大関洋丈 10:35~11:15	10:30~10:45 おひきしめ 【お慶】 のびのびホッディ 10:50~11:05	イユタカ 春原美津子 10:30~11:45			ボクシング 森山孝子 10:20~11:20		太極拳(中級) 張智勇 10:15~11:15		バレーウォーク 柳澤晃 10:30~11:00				リラクゼーション 森山孝子 9:45~10:45
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
13:00		バレーウォーク 大関洋丈 12:15~13:00	five707-ストレッチ 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 牧嶋理奈 12:15~12:45								
14:00	スイミングスクール 本木由紀 13:00~14:00	バレー 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			バレーウォーク 柳澤晃 13:00~13:45		卓球 【定員28名】 13:00~14:15						
15:00	バレーウォーク 伊藤千尋 14:15~14:45	ボルト・アラ30 柴田未美 14:30~15:00					スタートワーク 下地愛実 13:50~14:20								
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	キッズバレースクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30				バレーウォーク 下地愛実 14:30~15:00								
17:00			キッズバレースクール (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								
18:00			キッズバレースクール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30				バレーウォーク 川久保博子 15:00~16:00								
19:00							バレーウォーク 川久保博子 16:10~17:10								
20:00		バレーウォーク 本木由紀 19:30~20:00													
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												
22:00		バレー 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