2020年10月レッスンスケジュール

こちらのマークは
初めてレッスンに参加される方にオススメです

こちらのマークはデスクワークが多い方にオススメです

【鴻巣店】

月曜日

	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	マシンジム
10:00	ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 山田理恵 10：30～11：00	スタート 柴田朱美 10:30～11:00	ビ・ディス45 大関洋文 10:15～11:00	
11:00		Web予約制 整列入場券配布		エンジョイサーキット 10:45～11:15
	クロール 増田都乃 11：15～11：45	リトモス 柴田朱美 11:15～12:15	シャウティンナナシー 中川昇 11:20～12:05	
12:00	泳法スクール 初級 増田都乃 12：00～13：00			ヒップ 11：45～12：00
				ネック&ショルダー 12：05～12：20
13:00		ベーシック 中川昇 12:35～13:15	スタートジャズダンス 井埜奈々絵 12:25～13:10	クロスコア 12：30～12：50
14:00	チャレンジアクア 高附真佐江 13:30～14:15		インテグレーティッド・パワーストレッチ 30 中川昇 13:30～14:00	
		ラディカルパワー45 井埜奈々絵 13:35～14:20		エンジョイサーキット 14:00～14:30
			ミュージックフローヨガ 伴藤由恵 14:20～14:50	エンジョイサーキット 14:35～15:05
15:00		ファイト!ッ45 須山幸夫 14:40～15:25	15:10～15:25 カラダひきしめ【胸&背中】	
			のびのびボディ 伴藤由恵 15:30～15:45	
16:00				
17:00				
18:00				レッグ 18:25～18：40
				ブラナチ 18:45～19：00
19:00	Web予約制 整列入場券配布			エンジョイサーキット 19:15～19:45
	リトモス 松井真美 19:10～20:10			
20:00			イシュタヨガ 下村こゆき 20:00～21：15	
	ダンスエアロビクス 初級 松井真美 20:30～21:10			
21:00				
	X55(45) 田島里佳 21:30～22:15			
22:00				
23:00				

火曜日

	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	マシンジム
10:00	チャレンジアクア NAGISA 10:30～11:15	スタートステップ 柴田朱美 10:20～10:50	ビ・ディス30 大関洋文 10:30～11:00	
11:00		ダンスエアロビクス 中級 柴田朱美 11:10～12:00	シャウティンナナシー 大関洋文 11:15～12:00	エンジョイサーキット 11:15～11:45
12:00	平泳ぎ 増田都乃 11:35～12：05			12：20～12：35 ※定員4名
	泳法スクール 上級 増田都乃 12:20～13：20	ファイト!ッ45 NAGISA 12:20～13：05	ミュージックフローヨガ リラックス 杉浦裕抄 12:20～12:50	ストレッチポール
13:00			13:10～13:25 カラダひきしめ【脚】	クロスコア 12：45～13：05
		スタート 柴田朱美 13:25～13:55	のびのびボディ スタッフ 13:30～13:45	レッグ 13：40～13：55
14:00		Web予約制 整列入場券配布		ウエスト&ラバー 14:00～14：15
	クロール 杉浦裕抄 14:30～15：00	リトモス 廣田茂子 14：15～15:15	イシュタヨガ 柴田朱美 14:15～15:30	エンジョイサーキット 14:30～15:00
15:00	ベーシックウォーク 山田理恵 15:15～15:45			
		ベーシックステップ 廣田茂子 15:35～16:15		エンジョイサーキット 15:30～16:00
16:00			キッズバレエ 佐藤愛美 16：30～17：30	
17:00			ジュニアバレエ 佐藤愛美 17：40～18：40	
18:00				エンジョイサーキット 18:15～18:45
19:00		ベーシック 中川昇 19：20～20：00	オリジナルヨガ 下村こゆき 19:30～20:15	クロスコア 19：40～20：00
20:00	ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ 手塚千晶 20：30～21：00		ビ・ディス45 下村こゆき 20:35～21:20	エンジョイサーキット 20：15～20:45
21:00		パワーカーディオ45 角谷享宜 20:20～21：05		
		ファイト!ッ45 角谷享宜 21:25～22:10		
22:00				
23:00				

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	マシンジム
10:00	ベーシックアクア 伊藤千尋 10:30～11:00	ベーシック 山川理沙 10:25～11:05	10：25～10：55 のびのびボディ【トータル】 山田理恵	
11:00	泳法スクール 中級 伊藤千尋 11:15～12:15	チャレンジ 山川理沙 11:25～12:15	イシュタヨガ 大関洋文 11:10～12:25	
12:00	プライベート 伊藤千尋 12：35～13：05			ヒップ 12：35～12：50
	プライベート 伊藤千尋 13：10～13：40	パワーカーディオ45 大関洋文 12：35～13：20	スタートヒップホップ 新井信吾 12：45～13：30	クロスコア 13：00～13：20
13:00		ビ・ディス45 神谷智美 13：40～14：25		
14:00	プールでリセット 田島里佳 14:50～15:20	ベーシック 大関洋文 14:50～15:30	太極拳(中級) 張 智勇 13:50～14:50	
15:00	ベーシックアクア 田島里佳 15：35～16:05	ファイト!ッ30 大関洋文 15:50～16:20	ミュージックフローヨガ リラックス 村松千花 15:10～15:40	エンジョイサーキット 15:30～16:00
16:00			ビ・ディス スモールグループセッション 神谷智美 16:00～17:00	
17:00				
18:00				
19:00		スタートステップ 竹内愛 19:30～20:00	ミュージックフローヨガ 手塚千晶 19:20～19:50	
20:00	ベーシックウォーク 仲間紘大 20:15～20:45	ファイト!ッ45 手塚千晶 20:20～21:05	ベーシック 竹内愛 20:20～21:00	
21:00		マックス 竹内愛 21:25～22:25	fiveフロアーストレッチ 手塚千晶 21：25～21：55	
22:00				
23:00				

金曜日

	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	マシンジム
10:00	ベーシックウォーク 伊藤千尋 10:30～11:00	ビ・ディス45 高橋由美子 10：30～11：15	太極拳(初級) 水谷孝 10:20～11:20	ウエスト&ラバー 10：30～10：45
11:00	初級バタフライ 伊藤千尋 11:15～11:45			ヒップ 10：50～11：05
	プライベート 伊藤 千尋 12：00～12：30	ベーシック 美穂 11:35～12:15	ミュージックフローヨガ 高橋由美子 11:40～12:10	エンジョイサーキット 11:30～12:00
12:00		Web予約制 整列入場券配布	fiveフロアーストレッチ 山田理恵 12：25～12:55	
		リトモス 美穂 12:35～13：35	骨盤調整 山田理恵 13:10～13:25	
13:00	ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 伴藤由恵 13:30～14：00			
14:00	水慣れ 杉浦裕抄 14：15～14：45	ベーシックステップ 浅野直之 13：55～14：35	スタートバレエ 川久保博子 13：45～14：30	
15:00	クロール 杉浦裕抄 15：00～15：30	チャレンジ 浅野直之 14:55～15:45	イシュタヨガ 春原美津子 14:50～16:05	エンジョイサーキット 14:45～15:15
16:00				クロスコア 15：40～16：00
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	ベーシックウォーク 伊藤章代 20：00～20：30	協栄シェイプボクシング 富田祥宏 19：20～20：10	スタート 塩野貴之 19：40～20：10	
21:00	ベーシックアクア 伊藤章代 20:45～21:15	ベーシックステップ 塩野貴之 20:30～21:10	21:10～21：25 のびのびボディ 須山幸夫	
22:00		パワーカーディオ45 塩野貴之 21:30～22:15	カラダひきしめ【腕&肩】 21：30～21：45	
23:00				

土曜日

	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	マシンジム
10:00			10：20～10：35 のびのびボディ 伴藤由恵	
11:00		スタート 柴田朱美 10:40～11:10	カラダひきしめ【脚】 10：40～10：55	
		Web予約制 整列入場券配布	ミュージックフローヨガ 伴藤由恵 11:15～11:45	
12:00		リトモス 柴田朱美 11:25～12：25		エンジョイサーキット 12：00～12：30
			リラクビーションヨガ60 森山孝子 12:35～13:35	
13:00		ダンスエアロビクス 中級 柴田朱美 12：45～13：35		
14:00		X55 田島里佳 13：55～14：55	ビ・ディス45 田中エミ 13:55～14:40	
15:00		ベーシック 田島里佳 15：15～15：55	スタートバレエ45 田中エミ 15:00～15:45	ウエスト&ラバー 15：40～15：55
16:00	ベーシックアクア 伊藤千尋 15:45～16:15		バレエスクール 田中エミ 16:05～17:05	レッグ 16：00～16：15
17:00	平泳ぎ 伊藤千尋 16:30～17:00	ベーシックステップ 田島里佳 16:15～16：55		
	泳法スクール 上級 伊藤千尋 17:15～18:15	17:15～17:30 カラダひきしめ【ヒップ】		
18:00		骨盤調整 17:35～17:50	オリジナルヨガ 大関洋文 17:25～18:25	
		ミュージックフローヨガ リラックス スタッフ 18:05～18:35		
19:00		ラディカルパワー45 NAGISA 18:50～19：35	ビ・ディス スモールグループセッション 神谷智美 18:45～19:45	
20:00				
21:00		ファイト!ッ45 NAGISA 19：55～20：40		
22:00				
23:00				

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	マシンジム
10:00		ビ・ディス30 大関洋文 10：30～11：00		
11:00		スタートアクア 伊藤千尋 11：15～11：35	ボール・ト・プラ 大関洋文 11:15～12:00	アス クラブ 須山幸夫 11:00～12:00
12:00		バタフライ 伊藤千尋 11：50～12：20		エンジョイサーキット 12：00～12：30
		プライベート 伊藤千尋 12：35～13：05	Web予約制 整列入場券配布	
13:00			リトモス 大関洋文 12:20～13：20	
			Web予約制 整列入場券配布	
14:00		アクアジェイブ サーキット 手塚千晶 14：20～14：50	パワーカーディオ 祐香 13：40～14：40	イシュタヨガ 大関洋文 13:40～14:55
			Web予約制 整列入場券配布	
15:00		ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ 手塚千晶 15：05～15：35	ファイト!ッ 祐香 15:00～16:00	15:25～15:40 カラダひきしめ【お腹】
16:00		fiveフロアーストレッチ 手塚千晶 16：20～16：50		のびのびボディ 仲間紘大 15：45～16:00
17:00		ベーシックステップ 中川昇 17:05～17：45		
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Web予約制
整列入場券配布

・Webでの事前予約が必要なレッスンです。
こちらのQRコードから
会員登録・事前予約をお願いいたします。

・整列入場券は
当日朝10：00～レッスン開始30分前まで
フロントロビーにて配布いたします。

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
はWeb事前予約が必要です
は有料レッスンです
はアスリエスポーツスクールです

※入場整理券は朝10：00よりフロントにて配布いたします。
※エンジョイサーキットは開始20分前よりサーキットエリアにてご予約を開始いたします。
※有料レッスンはフロントで受付いたします。
※レッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。
※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、レッスン開始5分以降の入場はお 断りさせていただきます。
※プールのレッスンは、レッスン開始後の入場はお断りさせていただきます。
※レッスンは人数制限がございますので、予めご了承ください。
フィットネススタジオ40名、ウェルネススタジオ30名、
エンジョイサーキット6名、クロスコア4名
FBS4名、TRX4名、ストレッチポール4名

ご不明な点がございましたらお問合せください　　鴻巣店　電話　048-540-4848