

2020年10月 レッスンスケジュール

【鷺沼店】

	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	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			気功法 具静 10:10~11:10	健康36体操 田村成之 10:10~10:40	太極拳(入門) 朱勳 10:15~11:15		ウォーター・イ・モーション アツコ 10:30~11:00	チャレンジ 中川正博 10:30~11:20	おじいちゃん60 二井家直子 10:30~11:30
12:00	ベテランアキ 稲葉孝宏 11:20~11:50	アロマ アロヒラニ鈴木 11:10~12:10					クールでリセット 渋谷亜樹 11:15~11:45		
13:00	スイミングスクール (中級) 松浦翼 12:05~13:05	five707-ストレッチ 西村海 12:10~12:55		ベテランアキ 松浦翼 12:10~12:40	太極拳(初級) 朱勳 11:45~12:45		アライ・ト・スィム 原田寿美恵 12:00~12:30	ベテランアキ 中川正博 11:40~12:20	リク・ジョ・ヨガ 二井家直子 11:50~12:50
14:00	アライ・ト・スィム 松浦翼 13:20~13:50	リク・ジョ・ヨガ 松木千枝 12:40~13:40		チャレンジ 松浦翼 12:55~13:40	ベテランアキ 永堀郁子 13:05~13:45		アライ・ト・スィム 原田寿美恵 12:35~13:05	ハワーカーディオ45 角谷享宜 12:40~13:25	
15:00	ベテランアキ じゅり 15:00~15:30	ベテランアキ 佐々木蘭子 13:30~14:30		青泳ぎ じゅり 14:00~14:30		のびのびボディ(1-9歳) 村上和花 13:40~14:10	スイミングスクール (初級) 松浦翼 14:00~15:00	フィットウ45 斉藤裕子 13:45~14:30	ピラティス45 真砂史郎 13:20~14:05
16:00	ハタライ じゅり 15:45~16:15	おじいちゃん 大井貴博 15:20~16:10			おじいちゃん 江夏淳 14:05~15:20		チャレンジ 松浦翼 15:20~16:05	チャレンジ 吉岡知美 14:50~15:40	ミュージック70-30 藤山きよみ 15:25~15:55
17:00	アライ・ト・スィム じゅり 16:25~16:55	マックス 大井貴博 16:30~17:30		スイミングスクール (中級) じゅり 14:45~15:45			ハタライ 松浦翼 16:20~16:50	スタート 吉岡知美 16:00~16:30	five707-ストレッチ 山田未悠 16:35~17:05
18:00	アライ・ト・スィム じゅり 17:00~17:30						アライ・ト・スィム 松浦翼 17:00~17:30		
19:00		ハワーカーディオ45 角谷享宜 18:15~19:00							
20:00	スタートウォーク 吉野健太 19:30~20:00	フィットウ 角谷享宜 19:20~20:20		アライ・ト・スィム 佐藤理恵 18:55~19:25				おじいちゃん45 堀成伸 19:30~20:15	おじいちゃん 江夏淳 19:15~20:30
21:00	平泳ぎ 原田寿美恵 20:15~20:45		おびのびボディ(1-9歳) 西村海 20:50~21:20	泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20:25~21:10				チャレンジ 守屋直樹 19:45~20:35	ミュージック70-30 ~リク・ジョ・ヨガ 藤山きよみ 19:30~20:00
22:00		おじいちゃん 堀成伸 20:50~21:50							おじいちゃん 藤山きよみ 20:20~21:35
					チャレンジ 山田未悠 21:00~21:45			ハワーカーディオ 小山雅弘 20:55~21:55	

	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	スタートウォーク 小堀香織 10:30~11:00	健康36体操 田村成之 10:10~10:40		スピードコース※ 9:30~10:30	チャレンジ 久高勝巳 10:00~10:50	太極拳(入門) 劉湘穂 10:00~10:45			
12:00	ベテランアキ 小堀香織 11:15~11:45	健康36体操 田村成之 10:55~11:25		スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 10:40~11:40	スタート 久高勝巳 11:10~11:40	太極拳 劉湘穂 11:05~12:05		おじいちゃん 鈴木浩子 10:20~11:20	おじいちゃん45 斉藤裕子 10:40~11:25
13:00	平泳ぎ 小堀香織 12:00~12:30	ダンス 田口優喜 11:45~12:45		スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 12:40~13:40	ダンス 久高勝巳 12:00~12:50				
14:00	泳ぎこみ500 原田寿美恵 13:45~14:15	おじいちゃん45 竹ヶ原佳苗 13:05~13:50			ハワーカーディオ 小林弘幸 13:10~14:10			おびのびボディ(1-9歳) 原田寿美恵 13:00~13:30	ミュージック70-30 藤山きよみ 13:40~14:10
15:00	クール 原田寿美恵 14:30~15:00	おじいちゃん 江夏淳 14:15~15:30			チャレンジ 井戸川有子 14:30~15:20				
16:00	アライ・ト・スィム 山田未悠 15:15~15:45				リク・ジョ・ヨガ 松木千枝 14:45~15:45			ウォーター・イ・モーション ~リク・ジョ・ヨガ 山田未悠 15:00~15:30	
17:00	アライ・ト・スィム 山田未悠 15:50~17:05				five707-ストレッチ 松木千枝 16:05~17:20			平泳ぎ 原田寿美恵 15:45~16:15	スタート 中尾桂子 15:50~16:20
18:00								アライ・ト・スィム 原田寿美恵 16:30~17:00	five707-ストレッチ 西村海 16:50~17:20
19:00									
20:00	アライ・ト・スィム 原田寿美恵 19:00~19:30								
21:00	青泳ぎ 原田寿美恵 19:45~20:15	おじいちゃん 石川真規子 19:50~20:50							
22:00	ベテランアキ 稲葉孝宏 20:30~21:00								

・薄いグレーの枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 ・黒い色の枠は有料レッスンです。
 ・スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合も20分前となります。
 ・黄色の枠はweb予約対象レッスンとなります。
 ※有料レッスンはフロントで受付いたします。
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間になります。フリーコースの半分を使用いたします。