

2020年10月 レッスンスケジュール改訂版【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	スタートウォーク 富永美野 10:30~11:00	バレーショップ 大関洋丈 10:35~11:15	10:30~10:45 ヨガひきしめ【お腹】 のびのびホリデー 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						リラクゼーション 森山孝子 9:45~10:45
12:00	背泳ぎ 富永美野 11:15~11:45	スタート 大関洋丈 11:30~12:00										ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ 本木由紀 11:00~11:30	ピラティス45 高橋由美子 10:55~11:40			卓球 【定員28名】 11:15~12:30
13:00		バレーショップ 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	ネットボール イユタカ 12:00~12:15						平泳ぎ 本木由紀 11:45~12:15		バレーショップ 柳澤晃 12:00~13:00		
14:00	スイミングスクール 本木由紀 13:00~14:00	気功法 呉静 13:25~14:25	ジャクティナー 大関洋丈 13:20~14:05		外モ 柴田朱美 13:30~14:30											
15:00	バレーショップ 伊藤千尋 14:15~14:45					スタートウォーク 下地愛実 13:40~14:10				卓球 【定員28名】 13:00~14:15						
15:00	バレーショップ 伊藤千尋 15:00~15:30	ネットボール 柴田朱美 14:55~15:25			太極拳(中級) 呉静 14:45~15:45	バレーショップ 下地愛実 14:25~14:55						バレーショップ 柳澤晃 14:00~14:30				14:30~14:45 バレーショップ イユタカ
16:00		ピラティス45 高橋由美子 15:40~16:25	キッズバレースクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30									バレーショップ 柳澤晃 14:35~14:50				バレーボール 【定員16名】 14:15~15:30
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			トータル・イメージ スイミング ※日程は 館内スターを ご確認下さい 15:10~16:10										14:50~15:05 クロスア180
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													
19:00																
20:00		バレーショップ 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 館内スターを 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707-30 浅賀花織 20:15~20:45													
22:00		外モ 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Web予約対象レッスンです。
 ■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。
 ※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