

2021年1月9日～2月7日 臨時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 呉静 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	リジ'ナ'ヨガ 60 二井家直子 10:30～11:30
12:00	ベ-ジックアツコ 稲葉孝宏 11:20～11:50	フジ'ニス アロヒラニ鈴木 11:10～12:10		のびのび'ディ(1-9歳) 田村成之 10:55～11:25		キールでリセット 渋谷亜樹 11:15～11:45		ベ-ジックステップ 中川正博 11:40～12:20	リジ'ナ'ヨガ 二井家直子 11:50～12:50
13:00	アライ'トス'ム 原田寿美恵 12:00～12:30		five707-ストレッチ 西村海 12:10～12:55	平泳ぎ 松浦翼 12:10～12:40	太極拳(初級) 朱勳 11:45～12:45	アライ'トス'ム 原田寿美恵 12:00～12:30		クロー 小堀香織 12:00～12:30	リジ'ナ'ヨガ 二井家直子 11:50～12:50
14:00	アライ'トス'ム 原田寿美恵 12:35～13:05	リジ'ナ'ヨガ 松木千枝 12:40～13:40				アライ'トス'ム 原田寿美恵 12:35～13:05	ハ'ワ-カ'デ'イ45 角谷享宜 12:40～13:25		
15:00			ベ-ジック'レ'イ 佐々木蘭子 13:30～14:30						
16:00		リジ'ナ'ヨガ 松木千枝 12:40～13:40		泳ぎこみ500 じゅり 14:25～14:55	リジ'ナ'ヨガ 江夏淳 ジ'ヤ'ス'ダ'ン'ス'タ'ジ'オ 14:05～15:20				
17:00	ベ-ジックアツコ じゅり 15:00～15:30		太極拳(上級) 朱勳 14:50～15:50				チャレンジ'ステップ 吉岡知美 14:50～15:40		
18:00	背泳ぎ じゅり 15:45～16:15	チャレンジ'ステップ 大井貴博 15:20～16:10		スイミング'スクール (中級) じゅり 15:10～16:10			チャレンジ'アツコ 守屋直樹 15:45～16:30	スタート 吉岡知美 16:00～16:30	ミュージ'ック'アツコ 藤山きよみ 15:25～15:55
19:00	アライ'トス'ム じゅり 16:25～16:55	マックス 大井貴博 16:30～17:30							five707-ストレッチ 山田未悠 16:35～17:05
20:00	アライ'トス'ム じゅり 17:00～17:30								
21:00									
22:00									

	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	太極拳 李自力 10:15～11:15	スピードコース※ 9:30～10:30	チャレンジ'ステップ 久高勝巳 10:00～10:50	太極拳(入門) 劉湘穂 10:00～10:45			
12:00	ベ-ジックアツコ 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			
13:00									
14:00	スイミング'スクール (中級) 小堀香織 12:40～13:40	リジ'ナ'ヨガ 上級 田口優喜 11:45～12:45	太極拳 李自力 12:55～13:55		平泳ぎ 佐藤理恵 11:55～12:25	チャレンジ'ステップ 中級 久高勝巳 12:00～12:50	水慣れ 原田寿美恵 12:00～12:30	フィット'ウ 鈴木浩子 11:40～12:40	
15:00	泳ぎこみ500 原田寿美恵 13:50～14:20								
16:00	ハ'ワ-カ'デ'イ 原田寿美恵 14:30～15:00	リジ'ナ'ヨガ 江夏淳 ジ'ヤ'ス'ダ'ン'ス'タ'ジ'オ 14:15～15:30	太極拳(初級) 林紅 14:15～15:15		チャレンジ'ステップ 中級 久高勝巳 12:00～12:50	フジ'ニス アロヒラニ鈴木 12:25～13:25			
17:00									
18:00	アライ'トス'ム 山田未悠 15:45～16:15		太極拳(中級) 林紅 15:35～16:35		ベ-ジックウォーク 山田未悠 14:45～15:15	井戸川有子 14:30～15:20			
19:00									
20:00									
21:00	アライ'トス'ム 原田寿美恵 19:00～19:30		スタート'レ'イ 片山葉子 18:45～19:30						
22:00									

・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。
 ・★のマークのついているレッスンは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。