



# 2021年2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		スタートウォーク 富永美野 10:30~11:00	バレーステップ 大関洋丈 10:35~11:15	ヨガひきしめ【お腹】 のびのびホディ 10:50~11:05	イチャヨガ 春原美津子 10:30~11:45											
12:00		平泳ぎ 富永美野 11:15~11:45	スタート 大関洋丈 11:30~12:00													
13:00			テニスカラ7-45 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】 12:05~13:20											
14:00			気功法 呉静 13:25~14:25	ヨガインナー 大関洋丈 13:20~14:05	外モ 柴田未美 13:30~14:30											
15:00		バレーステップ 伊藤千尋 14:15~14:45														
16:00			ボルト・アラ30 柴田未美 14:45~15:15		太極拳(中級) 呉静 14:45~15:45											
17:00			ピラティス45 高橋由美子 15:30~16:15	キッズバレースクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30												
18:00				キッズバレースクール (ジュニアI) 岡部麻美 16:30~17:30												
19:00				キッズバレースクール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30												
20:00			バレーステップ30 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 館内スケジュールを ご確認ください 20:00~21:00	X55(30) 本木由紀 20:15~20:45	ミュージック70-30 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