2021年 3月8日(月)～営業時間短縮 特別レッスンスケジュール

【ご案内】
★ マークの箇所は、時間、担当者、内容の変更を伴います。

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	アリーナ	フアンクショナルゾーン
10:00		スタートステップ 田島里佳 10:15～10:45			
	ベーシックウォーク 冨永美野 10:30～11:00	10：55～11：10			
11:00		ファイドウエレメント	★のびのびボディ 須山幸夫 11:00～11:30		
	水慣れ 冨永美野 11:15～11:45	ファイドウ30 田島里佳 11:15～11:45	★カラダひきしめ【お腹】 11:35～11:50		
12:00	プライベート 冨永美野 12:00～12:30	X55（30） 本木由紀 12:00～12:30			
					12:40～12：55
					ネック&ショルダーコンディショニング
13:00		スタートジャズダンス 田中エミ 12:45～13:30		卓球 【定員24名】 12:30～13:45	クロスコア180 13:00～13:15
14:00	バタフライ 本木由紀 13:45～14:15	ピラティス45 田中エミ 13:45～14:30	太極拳（入門） 鈴木龍彦 13:30～14:30		
	14:40～15:10				
15:00	ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 本木由紀	ベーシック 浅賀花織 14:50～15:30	太極拳（初級） 鈴木龍彦 14:50～15:50	インディアカ 【定員16名】 14:30～15:45	
	アクアコンディショニング 15:15～15:30				
16:00		BOSU® コンディショニング 浅賀花織 15:45～16:15			
17:00				レンタルタイム 【要事前予約】 17:00～18:30	
18:00	定員制 フィンスイム 渡辺才一 18:15～18:45				
19:00		ベーシック 塩野貴之 18:35～19:15			
20:00					

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	アリーナ	フアンクショナルゾーン
10:00					
		ボール・トド・プラ30 笹井ひろみ 10:30～11:00		太極拳（初級） 林紅 10:30～11:30	
11:00	スプラッシングファイト 小野健人 10:45～11:15		11:15～11:30 骨盤調整【ショート】		
		チャレンジ 笹井ひろみ 11:15～12:05	fiveフロアーストレッチ30 田中あつ子 11:35～12:05		
12:00				太極拳（中級） 林紅 11:50～12:50	12:15～12:30 クロスコア180
		スタートステップ 笹井ひろみ 12:20～12:50			ヒップコンディショニング 12:35～12:50
13:00		ダンスエアロビクス 初級 松井真美 13:05～13:45		のびのびボディ 小野健人 13:05～13:35	
	ベーシックグローブ 下地愛実 13:50～14:20	リトモス 松井真美 14:05～15:05		オリジナルヨガ 加藤剛 13:55～14:55	
14:00	背泳ぎ 下地愛実 14:35～15:05				
15:00	スイミングスクール 下地愛実 15:20～16:20	バワーカーディオ45 柳澤晃 15:25～16:10	バレエスクール しんこ 15:45～17:00	レンタルタイム 【要事前予約】 15:20～16:50	
16:00	プライベート 下地愛実 16:30～17:00				
17:00	プライベート 下地愛実 17:05～17:35	キッズダンススクール（ジュニア） AYANO 17:00～18:00		レンタルタイム 【要事前予約】 17:00～18:30	
18:00			オリジナルバレエ しんこ 17:20～18:35		
19:00		マックス 竹内愛 18:30～19:30	インテグレーティッドパワーストレッチ30 塩野貴之 19:00～19:30		
20:00					

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	アリーナ	フアンクショナルゾーン
10:00		10:30～11:00			
	ベーシックアクア 渡辺才一 10:30～11:00	カラダひきしめ【下半身】 田中あつ子	カラダ改善 アスクラブ 10:45～11:45	オリジナルヨガ45 柴田朱美 10:30～11:15	
11:00		11:25～11:40 ファイドウエレメント			
		ファイドウ30 渡辺才一 11:45～12:15		ピラティス30 柴田朱美 11:30～12:00	
12:00	スイミングスクール 冨永美野 12:15～13:15				12:20～12:35 レッグコンディショニング
		ベーシック 柴田朱美 12:30～13:10		太極拳（初級） 田震 12:20～13:20	クロスコア180 12:40～12:55
13:00					
	アクアシェイプサーキット 田中あつ子 13:30～14:00	ミュージックフローヨガ 柴田朱美 13:25～13:55			
14:00				太極拳（上級） 田震 13:40～14:40	
	スプラッシングファイト 小野健人 14:15～14:45	スタートステップ 久高勝巳 14:15～14:45			
15:00			スタートバレエ しんこ 14:35～15:20		
		チャレンジ 久高勝巳 15:00～15:50		太極扇スクール 功夫扇 田震 15:00～16:15	
16:00			オリジナルバレエ しんこ 15:30～16:45		
17:00					
18:00				レンタルタイム 【要事前予約】 17:00～18:30	
19:00		★ファイドウ45 須山幸夫 18:30～19:15	オリジナルジャズダンス 西村真奈美 18:00～19:15		
20:00					

【与野店】

2021年 3月8日(月)～営業時間短縮 特別レッスンスケジュール

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	アリーナ	フアンクショナルゾーン
10:00					
			10:30～10:45		
	スタートウォーク 冨永美野 10:30～11:00	ベーシックステップ 大関洋丈 10:35～11:15	カラダひきしめ【お腹】	イシュタヨガ 春原美津子 10:30～11:45	
11:00			のびのびボディ 10:50～11:05		
	平泳ぎ 冨永美野 11:15～11:45				
		スタート 大関洋丈 11:30～12:00			
12:00					ウエスト&ランバーコンディショニング 12:00～12:15
		ラディカルパワー45 大関洋丈 12:15～13:00		バドミントン 【定員16名】 12:05～13:20	
			fiveフロアーストレッチ30 冨永美野 12:30～13:00		
13:00					
		気功法 呉静 13:25～14:25	シャクティシナジー 大関洋丈 13:20～14:05	リトモス 柴田朱美 13:30～14:30	
14:00					
	ベーシックアクア 伊藤千尋 14:15～14:45				
		ポール・ドー・プラ30 柴田朱美 14:45～15:15		太極拳(中級) 呉静 14:45～15:45	
15:00	クロール 伊藤千尋 15:00～15:30				
		ビーティス45 高橋由美子 15:30～16:15	キッズバレエスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30～16:30		
16:00					
		X55 (45) 本木由紀 16:30～17:15	キッズバレエスクール (ジュニアⅠ) 岡部麻美 16:30～17:30		
17:00					
		ミュージックフローヨガ 浅賀花織 17:30～18:00	キッズバレエスクール (ジュニアⅡ) 岡部麻美 17:30～18:30		
18:00					
		リトモス 浅賀花織 18:15～19:15		バドミントン 【定員16名】 18:15～19:30	
19:00					
20:00					

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	アリーナ	フアンクショナルゾーン
10:00					
		オリジナルヨガ 森山孝子 10:20～11:20		太極拳(中級) 張智勇 10:15～11:15	
11:00					
		ベーシック 山川理沙 11:40～12:20	fiveフロアーストレッチ30 牧嶋理奈 11:40～12:10	気功法 張智勇 11:35～12:35	
12:00					
		ベーシックステップ 山川理沙 12:35～13:15	ミュージックフローヨガ リラックス 牧嶋理奈 12:25～12:55		
13:00					
	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	
14:00		リトモス45 村井千鶴 13:50～14:35			
	ベーシックアクア 下地愛実 14:25～14:55				
15:00	トータル・イマージョンスイミング ※日程は 館内ポスターを ご確認下さい 15:10～16:10	スタートステップ 塩野貴之 15:00～15:30	ベーシックバレエ 川久保博子 14:50～15:50		
16:00		チャレンジ 塩野貴之 15:45～16:35	バレエスクール 川久保博子 16:10～17:10		ケトルベル 16：30～16：45
17:00		パワーカーディオ45 渡辺オー 17:00～17:45			
18:00		ファイトウ45 渡辺オー 18:05～18:50		フットサル 【定員30名】 18:00～19:30	
19:00					
20:00					

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	アリーナ	フアンクショナルゾーン
10:00				リラクセーションヨガ 森山孝子 9:45～10:45	
11:00		ビーティス45 高橋由美子 10:55～11:40			
	ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 本木由紀 11:15～11:45			卓球 【定員28名】 11:15～12:30	
12:00	バタフライ 本木由紀 12:00～12:30	パワーカーディオ 柳澤晃 12:00～13:00	ミュージックフローヨガ 高橋由美子 11:55～12:25		
13:00	プライベート 本木由紀 12:45～13:15		ビーティス スモールセッション 高橋由美子 13:00～14:00 ※第3日曜日のみ実施		
14:00		協栄 シェイプボクシング 冨田祥宏 13:20～14:10			
	ベーシックアクア 柳澤晃 14:00～14:30				14:30～14:45
15:00	アクアコンディショニング 14:35～14:50	リトモス 村井千鶴 14:30～15:30		バレーボール 【定員16名】 14:15～15:30	プラチナコンディショニング クロスコア180 14:50～15:05
16:00		ファイトウ 小野健人 15:50～16:50		レンタルタイム 【要事前予約】 15:40～16:40	
17:00		ミュージックフローヨガ リラックス 牧嶋理奈 17:05～17:35		バドミントン 【定員16名】 16:50～18:05	
18:00					
19:00					

■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。