

2022年 5月祝日営業レッスンスケジュール

無料 初心者向け
レッスン

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

1,650円(税込)
レッスン

フロント受付
有料レッスン

2022年5月3日(火)

9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ 【1F】	ウェルネススタジオ 【2F】	アリーナ 【2F】
10:00				
11:00	チャレンジアキア 渡辺オー 10:45~11:30	ZUMBA@45 千葉英子 10:30~11:15		
12:00				
13:00		オジジナルヨガ 加藤剛 12:00~13:00		
14:00		のびのびホデイ 須山幸夫 13:20~13:50		
15:00	キッズスイミングスクール ゴールデンウィーク 体験会 13:45~16:30 ※詳細はホスターを ご確認ください。	オジジナルサーキット 須山幸夫 14:00~14:30	バシックバレエ 加藤剛 13:20~14:20	
16:00		ファイトウ kaito 14:45~15:45		
17:00		コアアウト kaito 16:05~17:05		
19:00				

2022年5月4日(水)

9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ 【1F】	ウェルネススタジオ 【2F】	アリーナ 【2F】
10:00				
11:00	初級カール 須山幸夫 11:00~11:30	オジジナルヨガ 柴田朱美 10:00~11:00		太極拳(初級) 田震 10:30~11:30
12:00	泳ぎこみ500 須山幸夫 11:45~12:15	オマ 柴田朱美 11:15~12:15		太極拳(上級) 田震 11:40~12:40
13:00		バシックPlus 柴田朱美 12:30~13:15		
14:00	キッズスイミングスクール ゴールデンウィーク レベルアップスクール 1日目 12:45~16:30 ※詳細はホスターを ご確認ください。			
15:00				
16:00				
17:00				
19:00				

**パワーカーディオ
~特別ジョイント~**

アスリエと野店にてレッスンをしてい
る
2名のインストラクターによる特別な
ジョイントレッスン！

丁寧に効果的に動けるレッスンと
なっています。

筋力トレーニングと有酸素トレーニ
ングを組み合わせることにより、筋持久
力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼な
どの効果を短期間で達成することが
できます！

2022年5月5日(木)

9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ 【1F】	ウェルネススタジオ 【2F】	アリーナ 【2F】
10:00	スタートウォーク 小野健人 10:00~10:30	オマ 井上裕史 9:45~10:45		
11:00	ウォーター・イン・モーション プラチ 小野健人 10:45~11:15	チャレンジ 井上裕史 11:00~11:50		
12:00				
13:00		ZUMBA@45 三木洋子 12:10~12:55		
14:00	キッズスイミングスクール ゴールデンウィーク レベルアップスクール 2日目 12:45~16:30 ※詳細はホスターを ご確認ください。	13:30~14:00 改善ホデイ ~肩こり編~ 小野健人		
15:00		コアアウト kaito 14:35~15:20		
16:00		X55(45) 本木由紀 15:40~16:25		
17:00				
19:00				

ZUMBA45

ラテン系のリズムの良い音楽に
合わせながら体を動かす
ダンスフィットネス・エクササイズで、
「運動不足を解消したい」
「ダイエットしたい」
「ダンスが上手になりたい」など、
さまざまな目的を楽しみながら達成で
きるプログラムです。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 【与野店】 TEL 048-833-8282