


2022年10月10日(月)祝日営業スケジュール

【鷺沼店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
9:00	無料：白抜き+マーク () 有料レッスン：ピンク (全て550円) ・ブルー太枠 (1,100円)			9:00
10:00				10:00
11:00				11:00
12:00		 インジョイキット 藤山きよみ 11:30~12:00	インジョイ (入門) 松木千枝 11:30~12:30 ¥550	12:00
13:00		チャレンジ 中尾桂子 12:20~13:10 ¥550	ベーシックバレエ 佐々木繭子 12:45~13:45 ¥550	13:00
14:00	ウォーター・イン・モーション45 ~欲張りアップ!~ 山田未悠 13:30~14:15 ¥550	 リモ 中尾桂子 13:30~14:30 ¥550	ホワト 佐々木繭子 13:55~14:35 ¥1100	14:00
15:00	ビデオフォームチェック ~好きな種目編~ じゅり 14:30~15:30 定員：8名 ¥1650		five707-ストレッチ45 山田未悠 15:00~15:45 ¥550	15:00
16:00	プライベートスィム じゅり 15:40~16:10	 やまたつステップ オリジナル 山口達 15:20~16:20 ¥550		16:00
17:00	プライベートスィム じゅり 16:15~16:45			17:00
18:00	プライベートスィム じゅり 16:50~17:20			18:00
19:00				19:00
20:00	 ... WEB予約順での入場となります。			20:00

■ウォーター・イン・モーション45 ~欲張りアップ!~ (45分) 担当：山田未悠
 普段30分で行っているウォーター・イン・モーションのクラスを、45分の祝日限定特別イベントとして開催します！持久力と筋力のどちらも向上を目指します！
 最高に盛り上がること間違いなしの45分間♪ 皆様のご参加、心よりお待ちしております。

■インジョイキット (30分) 担当：藤山きよみ
 筋力トレーニング(無酸素運動)と有酸素運動を交互に繰り返す運動です。脂肪燃焼効果や 筋力トレーニングによる筋力UP。有酸素運動による心肺機能向上の効果があります。音楽に合わせて楽しく運動してみませんか？

■ビデオフォームチェック (60分) 定員：8名 担当：じゅり
 1番好きな種目を選んでいただき、水上と水中から撮影します。泳ぎのポイントをおさえ効率の良い練習方法を見つけいきましょう。

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。 鷺沼店 TEL 044-853-0001