

2023年12月 レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク (550円) 太極ブルー (1,100円～)
 無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【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		ZUMBA R45 外山靖子 10:00~10:45 ¥550	美しくしっかり ヒールダンス 李一美 9:45~10:45 ¥550	プライベートスイム 松浦真 9:30~10:00	健康36体操&ストレッチ 田村成之 9:45~10:45 ¥550	太極拳(初級) 朱勳 9:40~10:40 ¥550	12/6・13 10:55~11:55 外モス★	12/20・27 10:55~11:45 オジジダンス	チャレンジ 中川正博 9:50~10:40 ¥550
11:00	ウォーター・エクササイズ アヲヲ30 清水伸奈 10:30~11:00 ¥550			アヲヲ30 松浦真 10:15~11:00 ¥550	12/5・19 クラス 12/12・26 ストレッチ		ウォーター・エクササイズ アヲヲ30 清水伸奈 10:30~11:00 ¥550	コメディックヨガ 石川かお理 10:30~11:30 ¥550	
12:00		7777 アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550	機能改善水中ストレッチ 松浦真 11:10~11:55 ¥550	太極拳(中級) 朱勳 11:00~12:00 ¥550	ハッシュボール 片山葉子 11:00~12:00 ¥550	美タマエ 渋谷亜樹 11:15~11:45 ¥550	外モス/オジジダンス 中川正博 10:55~11:55 ¥550	
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550	イェウゴ(入門) 松木千枝 12:15~13:15 ¥550	ハタライ&青泳ぎ 松浦真 12:05~12:45 ¥550	★ハッシュボール 永堀都子 12:20~13:00 ¥550	7777 村上和花 12:15~13:15	プライベートスイム 原田寿美恵 12:00~12:30	ハワカデイ 緑川琴美 12:10~13:10 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550
14:00	12/4・18 12/11・25 外モス 担当 中尾桂子	外モス/ハワカデイ 中尾桂子/李一美 14:00~15:00 ¥550	ハッシュボール 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	12/5・19 ハタライ 12/12・26 青泳ぎ	オジジダンス 江夏津 13:20~14:35 ¥550	わか若返り ストレッチ&体幹 村上和花 13:30~14:15 ¥550	12/6・20 真田朋幸 13:20~13:50 ¥550	フィットウ 斎藤裕子 13:25~14:25 ¥550	ピティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550
15:00				プライベートスイム じゅり 14:20~14:50			スタートワーク 真田朋幸 14:45~15:15	12/13・27 泳ぎこみ(無料) 13:20~13:50	ハッシュボール ミラ 14:10~15:10 ¥550
16:00	ハタライ707-4 じゅり 定員:12名 15:00~15:40 ¥550	やまたつアヲヲ 山口達/土屋亜由美 ¥550	ガク改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	スイミングスクール (中級) じゅり 15:00~16:00	オジジダンス75 土屋亜由美 15:00~16:15 ¥550	中国舞踊入門 高橋香 14:30~16:00		スタートワーク 吉岡知美 15:45~16:15	オジジダンス 鈴木悠介 15:25~16:15 ¥550
17:00	プライベートスイム じゅり 16:20~16:50	オジジダンス 山口達 16:25~17:15 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	12/4 15:20~16:20 アヲヲ30の 担当 土屋亜由美		ピティス45 真砂史郎 16:30~17:15 ¥550	プライベートスイム 真田朋幸 16:50~17:20	12月の内容 16:30~17:30 ¥1,100	オジジダンス 鈴木悠介 16:30~18:00 ¥1,650
18:00		12月実施日 11日・25日	12/11・25 15:20~16:10 やまたつアヲヲ 担当 山口達	12/18 15:20~16:20 アヲヲ30の 担当 土屋亜由美			プライベートスイム 真田朋幸 17:25~17:55		
19:00		12月の内容 加泳	内容変更 12月の内容 加泳	内容変更 12月の内容 加泳				12月の内容 加泳	
20:00	かっこよく踊る為の ダンスの基礎 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	おびのび(1-9)	おびのび(1-9) 山下勝 19:35~17:05	目指せ個人外レ 佐藤理恵 19:20~19:50 ¥550	オジジダンス 緑川琴美 19:30~20:15 ¥550		オジジダンス 金演聡美 19:15~20:05 ¥550	12月の内容 加泳	ハッシュボール 片山葉子 19:00~20:00 ¥550
21:00	外モス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550	おびのび(1-9) 橋本純	泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20:00~20:45 ¥550	UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550		スピードコース※ 20:00~21:00	チャレンジステップ 金演聡美 20:20~21:10 ¥550		ハッシュボール 片山葉子 20:15~21:15 ¥1,650
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		プライベートスイム 小堀香織 9:45~10:15		スピードコース※ 9:30~10:30		太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550		★カクダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550	
11:00		プライベートスイム 小堀香織 10:20~10:50		健康36体操&ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550		外モス 田口優喜 10:30~11:30 ¥550		★外モス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550	カクダンス ひきしめ(1-9) 木船前純美 11:15~11:45
12:00		アヲヲ30 小堀香織 11:05~11:50 ¥550		調整&ストレッチ30'60' 竹内典子 11:35~12:35 ¥550		太極拳 劉穂穂 11:05~12:05		★水慣れ 原田寿美恵 11:50~12:20	★フィットウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550
13:00		長く泳ぐ加泳 小堀香織 12:00~12:40 ¥550		オジジダンス(初中級) 大城戸美香 11:45~12:45 ¥550		フィットウ 田口優喜 11:45~12:30 ¥550		★フィットウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	のびのび(1-9) 原田寿美恵 12:00~12:30
14:00	12月の内容 スイム中心	外モス 竹々原佳苗 13:00~14:00 ¥550		調整&ストレッチ30'60' 竹内典子 11:35~12:35 ¥550		フィットウ 青藤裕子 12:45~13:45 ¥550		★UBOUND 江藤悠 13:10~14:10 ¥550	のびのび(1-9) 原田寿美恵 13:45~14:15
15:00	泳ぎこみ500 原田寿美恵 13:50~14:20			わか若返り ストレッチ&体幹 村上和花 14:10~14:55 ¥550		フィットウ 青藤裕子 14:00~15:00 ¥550		12月実施日 3日・17日・24	
16:00	水慣れ~泳法の基礎に 触れよう 原田寿美恵 14:30~15:00			オジジダンス 江夏津 14:15~15:30 ¥550		フィットウ 青藤裕子 14:00~15:00 ¥550		スイミングスクール (中級) 真田朋幸 14:30~15:30	フィットウ 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550
17:00	スタートワーク 原田寿美恵 15:20~15:50			フィットウ 宇野真奈 15:50~17:05 ¥550		フィットウ 山下勝 15:15~16:15 ¥550		フィットウ 小堀香織 15:55~16:35 ¥550	ZUMBA R50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550
18:00						12月の内容 加泳&青泳ぎに 繋げる水慣れドリル		フィットウ 小堀香織 16:45~17:15	フィットウ 山下勝 16:35~17:05
19:00								プライベートスイム 真田朋幸 16:50~17:20	★フィットウ 原田寿美恵 16:30~17:00
20:00								プライベートスイム 真田朋幸 17:50~18:20	フィットウ 山下勝 17:20~17:50
21:00								プライベートスイム 真田朋幸 18:25~18:55	マックスステップ 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100
22:00									

12/1・15・29 ハッシュボール
12/8・22 トゥーエズ クラス
20:15~20:55 【ハッシュボール】(トゥーエズ)
¥1,100円 ※ハッシュボールのみご参加OK
20:55~21:15 【セクター】(トゥーエズ)
¥550円 ※セクターからのご参加は
いただけません。ハッシュボールからご参加ください

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 ◆ピンク・ブルー・黒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。整列の場合は30分前となります。
 ◆★のマークがついているレッスンはweb予約順での入場となっております。10分前にお集まりください。
 ※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
 ※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です。フリーコースの半分を使用いたします。