

2024年5月スケジュール

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 有料レッスン フロント受付 キッズ スクール 月替わりレッスン **【鶴瀬店】**

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00	カブ ひきしめ30 町田奈々実 9:30~10:00			泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10			チャレンジ777 町田裕美子 9:30~10:15	5/1 休講	
11:00	リジ トレイ75 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	5/20 血流改善 足もみ健康法 白着正代 10:15~11:15 ※定員12名		ウォーター・イ・モーション ～筋力アップ～ 原奈美	BOSU@コンディショニング 塩野貴之 10:30~11:00		スイミングスクール 内村えみ 10:30~11:30 13,200円/10回	インジョイ7 YUKI 10:00~11:00	
12:00	フィット'45 町田奈々実 11:45~12:30	ビテイスノ 70-87 ロッパ 花村愛子 11:40~12:25		スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回	インテグレーション ハワードトレイ 塩野貴之 11:15~12:00		平泳ぎ 内村えみ 11:40~12:10	リジ トレイ75 吉村朋子 11:15~12:30	
13:00		パーソナル 花村愛子 12:35~13:05			5/14・28 ハレイン・レッスン45 宇野真奈 12:10~12:55		プライベート 内村えみ 12:15~12:45		
14:00	パーソナル 内村えみ 13:20~13:50	小外 植竹美季 12:45~13:45	7日：ブル 14日：呼吸 21日：姿勢 28日：キック	70-87 原奈美 13:00~13:30	5/14・28 ハレイン・レッスン45 宇野真奈 13:05~13:50	※パーソナルに 参加された方 限定	時間変更	5/8・22 小外 植竹美季 13:30~14:30	気功法 劉嘉 13:45~14:45
15:00	パーソナル 内村えみ 14:00~14:30			ウォーター・イ・モーション ～持久力アップ～ 原奈美		7スクエア 14:00~15:00			
16:00	パーソナル 内村えみ 14:00~14:30								
17:00	パーソナル 内村えみ 14:00~14:30								
18:00	パーソナル 内村えみ 14:00~14:30								
19:00									
20:00		20:00~21:00							
21:00		5/13 UBOUND 5/20 ハワードトレイ 5/22 フィット'45 緑川琴美							
22:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00	パーソナル 内村えみ 9:30~10:00			パーソナル 内村えみ 9:30~10:00					
11:00	泳ぎこみ 1000 内村えみ 10:15~11:00	ZUMBA® 川原喜嗣 9:45~10:45		スイミングスクール 9:45~10:45			ハレインスクール 川久保博子 10:00~11:30 8,800円/4回 単発3,300円		
12:00	スイミングスクール 内村えみ 11:15~12:15 13,200円/10回	リジ トレイ75 松井房江 11:00~12:15		スイミングスクール 11:00~12:00			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
13:00	プライベート 内村えみ 12:20~12:50	UBOUND45 町田奈々実 12:30~13:15		プライベート 原奈美 12:15~12:45			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
14:00	パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
15:00	パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
16:00	パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
17:00	パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
18:00	パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 内村えみ 13:30~14:00			パーソナル 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回		
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

7日：ブル
14日：呼吸
21日：姿勢
28日：キック

月1開催☆
時間変更

時間変更

1日：休講
8日：姿勢とキック
15日：ブル
22日：タイミング
29日：ローリング

担当：野尻尚暉
ストレッチボール
定員10名

アスリエ オリジナルレッスン

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用

※スタジオへのご整理は前レッスン終了の10分前からとなります。
※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
15分前から整理となります。
※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00
〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575