

2024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

2024年5月3日(金)

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	パーソナルロープ 町田裕美子 10:00~10:30			
11:00		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:00~11:30		
12:00		パーソナルトレーニング 齋藤圭輔 11:45~12:15		パドミントン 12:00~13:15
13:00		ZUMBA® 三木洋子 13:00~14:00		
15:00		RADICAL FITNESS X55(45) 本木由紀 14:30~15:15		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				

2024年5月4日(土)


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				太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45
11:00	【定員10名】 はじめてフィニッシュ 本木由紀 10:30~11:00	ヨガ 森山孝子 10:20~11:20		気功法 井上裕史 11:00~12:00
12:00	フリーフィニッシュ コース 11:00~12:00			
13:00	イベントレッスン 情報 はじめて フィニッシュ フィニッシュとは、 足ヒレ(フィン)を装着して 水面・水中を泳ぐことです。 フィン装着してゲンゲン 進む感覚をぜひ、楽しんで ください。	はじめてフットサル 井上裕史 12:15~13:15		
14:00		エア 井上裕史 13:30~14:30		卓球 13:00~14:15
15:00		チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				

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

2024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

2024年5月5日(日)

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		リラクゼーションヨガ 森山孝子 9:45~10:45		
11:00		ZUMBA ZUMBA@ 三木洋子 11:00~12:00		
12:00	ウォーター・イ・モーション ~持久力アップ~ 本木由紀 11:15~11:45		のびのびホディ 鈴木文子 11:30~12:00	卓球 11:30~12:45
13:00	初級平泳ぎ 本木由紀 12:00~12:30	ピラティス60 鈴木文子 12:15~13:15		
14:00		パワーカーディオ 本木由紀 13:30~14:30		
15:00				バレーボール 14:15~15:30
16:00		ファイトウ45 NAGISA 15:00~15:45		
17:00		ユアアウト45 NAGISA 16:00~16:45		
18:00				バドミントン 16:50~18:05
19:00				

2024年5月6日(月)

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		はじめてフラダンス ~アロハ★フラガール~ あゆみ 春名陽日 10:00~11:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>イベントレッスン 情報</p> <p>はじめてフラダンス アロハ フラガール</p> <p>2名のフラガールから レイ(首飾り)を身につけ 楽しく素敵にフラダンスを 丁寧にお伝えします。</p>  </div>	気功法 劉嘉 9:30~10:30
11:00	ベジックアキア 町田裕美子 10:15~10:45	バドミントン 齋藤圭輔 11:10~11:40		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40
12:00		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20		卓球 12:00~13:15
13:00				卓球 12:00~13:15
14:00				インディカ 13:35~14:50
15:00		外E 柴田朱美 14:00~15:00		
16:00				
17:00				
18:00		ファイトウ45 須山幸夫 17:15~18:00		
19:00				

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