

4/17 改定 2024年5月 レッスンスケジュール

	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			兼してしっかり社'リテイク@ワークアウト 李一美 9:45~10:45 ¥550	プライベートジム 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	5/1・8・15 10:55~11:55 小外 5/22・29 10:55~11:45 小外	チレンジ 中川正博 9:50~10:40 ¥550	
11:00	ウォーター・イ・モーション アナ30 須谷裕美 10:30~11:00 ¥550			アリアリナ45 グラ/エイ 松浦真 10:15~11:00 ¥550	5/7・21 5/14・28 シェイブ		ウォーター・イ・モーション アナ30 須谷裕美 10:30~11:00 ¥550	コティエヨング'ヨガ 石川かおる 10:30~11:30 ¥550	
12:00		フランス 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	ベージュカレ 片山葉子 11:00~12:00 ¥550			
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550		泳ぎこみ1000 松浦真 12:55~13:40 ¥550	ベージュカレ 永堀都子 12:20~13:05 ¥550	アスクラ 村上和花 12:15~13:15			
14:00			ベージュカレ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	スイミングスクール 松浦真 12:05~12:45 ¥550	ベージュカレ 江夏淳 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			
15:00	5/20 5/13・27 内容変更	プライベートジム 中尾桂子/李一美 14:00~15:00 ¥550		プライベートジム JULI 13:50~14:20	プライベートジム JULI 13:50~14:35				
16:00	平泳ぎ~初級中心~ JULI 定員:12名 15:00~15:40 ¥550	やまたつステップ'リテイク' 山口達/土屋重由美 ¥550	カガ'改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	スイミングスクール (中級) JULI 15:00~16:00	オジ'ストレッチ' 山岸崇 15:00~15:50 ¥550	中国舞踊入門 富塚露 14:30~16:00			
17:00		プライベートジム JULI 15:45~16:15		新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	5月実施日 14日・20日				
18:00		オジ'ストレッチ' 山口達 16:25~17:15 ¥550		5/13 15:20~16:10 やまたつステップ'リテイク' 山口達 5/20 15:20~16:20 シェイブ'グス' 山口達 5/27 15:20~16:10 やまたつステップ'リテイク' 山口達					
19:00									
20:00	NEW!!	かっこよく踊る為のダンスの基礎 堀成伸 19:10~19:55 ¥550		内容変更	5月の内容 N'タライ				
21:00	NEW!!	泳ぎこみ500 尾野山恵吹 20:00~20:30		泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20:00~20:45 ¥550					
22:00		水慣れ~泳法の基礎に 触れよう~ 尾野山恵吹 20:40~21:10		UBOUND45 緑川等美 20:30~21:15 ¥550					

有料レッスン: ピンク (550円) 太極拳ブルー (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】

	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									
11:00	プライベートジム 小堀香織 9:45~10:15			スピードコース※ 9:30~10:30					
12:00	プライベートジム 小堀香織 10:20~10:50			太極拳 李自力 10:15~11:15					
13:00	アリアリナ 小堀香織 11:05~11:50 ¥550			スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 10:40~11:40					
14:00	プライベートジム 小堀香織 12:00~12:30			調整&ストレッチ'ヨガ' 竹内典子 11:35~12:35 ¥550					
15:00	泳ぎこみ500 原田寿美恵 13:50~14:20			スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30					
16:00	水慣れ~泳法の基礎に 触れよう~ 原田寿美恵 14:30~15:00			プライベートジム 小堀香織 15:00~15:45 ¥550					
17:00	スタートワーク 原田寿美恵 15:20~15:50			オジ'ストレッチ' 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550					
18:00				スタート 吉岡知美 15:45~16:15					
19:00				イ'ストレッチ' 鈴木悠介 16:30~17:30 ¥1,100					
20:00				5月のイ'ストレッチ' 8日 柳'ストレッチ' 担当: 黒部美砂子 22日 大井'ストレッチ' 担当: 大井貴博					
21:00				オジ'ストレッチ' 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100					
22:00				プライベートジム 片山葉子 19:00~20:00 ¥550					

◆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。
 ◆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。
 ◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。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します。
 【外部の方のレッスンのご予約について】
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントでご予約を受付いたします。
 ・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。
 当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001