

2018年9月17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	
10:00				10:00
11:00	泳ぎ込み500 松浦翼 10:30~11:00	ﾊﾞｰｼｯｸ 宮崎正和 10:10~10:50	太極拳(初級) 朱勤 10:00~11:00	11:00
12:00	チャレンジアクア 松浦翼 11:10~11:55	ﾊﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 宮崎正和 11:00~11:40	太極拳(中級) 朱勤 11:05~12:05	12:00
13:00	スイミングスクール(中級) 松浦翼 12:05~13:05	リラクゼーションヨガ 松木千枝 12:10~13:10		13:00
14:00				14:00
15:00		ｲﾝﾃﾞﾝ(定員50名) 外ｽﾀｼﾞｵ 祝!31周年記念 ～みんなありがとう!新曲発表会～ 竹ヶ原佳苗 14:00~15:00	のびのびホデイ(トｰﾀﾙ) 大島智一 14:00~14:30	15:00
16:00	ﾊﾞｰｼｯｸﾌｫｰｸ 志方樹里 15:30~16:00	five707-ストレッチ 大島智一 15:15~16:00		16:00
17:00	ｲﾝﾃﾞﾝ ｸｰﾙ～基本の姿勢をﾏｽﾀｰしよう～ 志方樹里 16:10~16:55	ﾌｧｲﾄﾞｳ 大島智一 16:15~17:15		17:00
18:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>「リモス 祝!31周年記念 みんなありがとう!新曲発表会」のご予約は9/3(月)10:00よりフロントにて承ります。鷺沼店以外のご登録のアスリエ会員様・アスリエ非会員様の受付は9/10(月)10:00からとさせていただきますのでご了承ください。また、お電話によるご予約受付はそれぞれの開始日の12:00より、開始とさせていただきます。</p> </div>			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

■ｲﾝﾃﾞﾝ 外ｽﾀｼﾞｵ～祝!31周年記念 みんなありがとう!新曲発表会～ 14:00~15:00 担当:竹ヶ原佳苗
定員:50名 料金:鷺沼会員1,080円 他店舗・外部2,160円
アスリエ鷺沼は皆様のおかげで31周年を迎えます。日頃ご利用の皆様へ感謝をしてあの竹ヶ原ｲﾝﾃﾞﾝによるｲﾝﾃﾞﾝﾄﾞﾚｯｽﾝを開催します。今回はどこよりも早く10月からの新曲を行います!盛り上がること間違いなし!皆さまのご参加をお待ちしております。

■ｲﾝﾃﾞﾝ ｸｰﾙ～基本の姿勢をﾏｽﾀｰしよう～ 15:40~16:25 担当:志方樹里 無料
ｸｰﾙの泳ぎをﾏｽﾀｰしたい方・これから泳ぎを覚えたい方にお勧めのｲﾝﾃﾞﾝﾄﾞﾚｯｽﾝです。初めての方でもご参加いただけます。基本からﾏｽﾀｰして楽に泳げるようになります!

※ ■ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ ■ は有料のレッスンです。有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

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

2018年9月24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	
10:00				10:00
11:00		バーシックステップ 宮崎正和 10:10~10:50	太極拳(初級) 朱勤 10:00~11:00	11:00
12:00	イベント(定員8名) 中級クロール~ステップアップしよう~ 深水康弘 11:30~12:15	イベント オリジナル ~I70&シェイプでカラダスッキリ!~ 宮崎正和 11:00~11:50	太極拳(中級) 朱勤 11:05~12:05	12:00
13:00		筋トレ 堀成伸 12:30~13:30	キックボクシング~ミット打ち&コンビネーション 深水康弘 13:00~13:30	13:00
14:00		フィットネス45 堀成伸 13:45~14:30	のびのびホデイ(トータル) 深水康弘 13:40~14:10	14:00
15:00	バーシックウォーク 志方樹里 15:00~15:30	パワーカーディオ45 深水康弘 14:45~15:30		15:00
16:00	背泳ぎ 志方樹里 15:40~16:10			16:00
17:00		ヨガ 宇野真奈 16:00~17:15		17:00
18:00	「イベント 中級クロール」・「キックボクシング~ミット打ち&コンビネーション」のご予約は 9/3(月)10:00よりフロントにて承ります。			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

■イベント オリジナルI70~I70&シェイプでカラダスッキリ! 11:00~11:50 担当:宮崎正和 無料
初級~中級レベルのI70エクササイズと筋力トレーニングで汗をかいてカラダをスッキリさせましょう! I70エクササイズ初心者の方でもご参加できます。
みなさまのご参加をお待ちしています。

■イベント 中級クロール~ステップアップしよう!~ 11:30~12:15 担当:深水康弘 定員8名 料金:1,080円
クロールの泳ぎを上手になりたい方・レベルアップしたい方にお勧めのレッスンです。少人数で細かい動きのポイントを解説していきます。
自分の体を直してレベルアップしましょう!後半はコンビネーションを意識しながら泳ぎこんでいきます。皆様のご参加をお待ちしています。

■イベント キックボクシングミット打ち&コンビネーション 13:00~13:30 担当:深水康弘 定員:3名 料金:1,620円
キックボクシング~深水によるミット打ちイベントです。後半はキックとパンチのコンビネーションを楽しみながら汗をかきましょう!
フロントにてお申し込みください。

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※ は有料のレッスンです。有料レッスンはフロントにて受付いたします。
※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

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