

2018年12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	アクアダンス クリスマスイブを一緒に楽しみましょう 稲葉孝宏 松浦翼 10:50~11:50	のびのびボディ(トータル) 深水康弘 10:30~11:00	太極拳(初級) 朱勤 10:30~11:30	11:00
12:00		パワーカーディオ45 深水康弘 11:15~12:00		12:00
13:00	スイミングスクール(中級) 松浦翼 12:05~13:05	オリジナルヨガ60 宇野真奈 12:20~13:20	太極拳(中級) 朱勤 11:40~12:40	13:00
14:00		リトモス ~クリスマスはリトモスの新曲発表~ 太田喜子 13:40~14:40		14:00
15:00	ベーシックアクア 志方樹里 15:00~15:30	チャレンジステップ 吉岡知美 14:50~15:40		15:00
16:00	ハタフライ 志方樹里 15:40~16:10		のびのびボディ(トータル) 福士辰真 16:00~16:30	16:00
17:00	スタート&ターン 志方樹里 16:20~17:05	マックス 吉岡知美 15:55~16:55		17:00
18:00	<p>「アクアダンス~クリスマスイブを一緒に楽しみましょう~」のご予約について 鷺沼店ご登録のお客様は、12/3(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、 12/10(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。 料金:鷺沼会員 540円 他店舗・非会員 1,080円 定員:40名</p>			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

- 代外 アクアダンス~クリスマスイブを一緒に楽しみましょう~ 10:00~11:50 担当:稲葉孝宏 松浦翼
定員:40名 料金:鷺沼会員540円 他店舗・外部1,080円
クリスマスソングに合わせてアクアビクスを行います。水の中でダンスをしながら、運動不足解消・シェイプアップを一緒にいきましょう。
2人の息の合ったレッスンをお楽しみください。皆様のご参加お待ちしております。
- 代外 スタート&ターン 16:20~17:05 担当:志方樹里 無料
綺麗なスタートとターンを習得できるように、レッスンを進めます。正確なフォームを身につけ、タイムを早くしましょう。
- 代外 リトモス~クリスマスはリトモスの新曲発表~ 13:40~14:40 担当:太田喜子 無料
クリスマスイブにアスリエで1月のリトモス新曲を楽しみませんか♪

※ ■ 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