

【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	フィットネスタジオ	ウェルネススタジオ
10:00	アライバースタイル 小堀香織 9:45~10:15		スピードコース ※ 9:30~10:30			ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	★ メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550	10:00
11:00	アライバースタイル 小堀香織 10:20~10:50	健康36体操 &ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550		★ リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550	太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550	ベーシックウォーク スタッフ 10:15~10:45	★ リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550	11:00
	アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550		スミシングスクール (中級) 佐藤理恵 10:40~11:40			7/12・26 のみ 7/12 木村拓真 7/26 木村拓真		
12:00			内容変更 スミシングスクール (初級) 佐藤理恵 11:50~12:20 ¥550	ファイトウ 斉藤裕子 11:30~12:30 ¥550	太極拳 劉湘穂 11:05~12:05		★ ファイトウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	12:00
	アライバースタイル 小堀香織 12:00~12:30	エアロビクス (初・中級) R Y U 11:45~12:45 ¥550					★ かたひきしめ 田中亮成 11:45~12:15	
13:00			スミシングスクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30	メガダンス 斉藤裕子 12:45~13:45 ¥550	フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550			13:00
14:00		★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	アライバースタイル 佐藤理恵 13:40~14:10				UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550	14:00
	泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550			パワーカーディオ 緑川琴美 14:00~15:00 ¥550	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:40~14:40 ¥550	7/4・25 ポイント は ベーシックバレエのご参加が 必須となります。		
15:00	バタフライ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	オリジナルダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 14:15~15:30 ¥550			ポイント 佐々木蘭子 14:45~15:05 ¥550		★ チャレンジ (中・上級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	15:00
	青泳ぎ初級 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550		エンジョイアクア 小堀香織 15:00~15:45 ¥550	UBOUND45 緑川琴美 15:20~16:05 ¥550	経絡ヨガ AYA 15:20~16:20 ¥550		★ ZUMBA®50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	16:00
16:00	アライバースタイル 井上勝弥 16:00~16:30	イシュタヨガ 齊藤綾乃 15:50~17:05 ¥550	インジョイスミシング 小堀香織 15:55~16:35 ¥550				★ マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100	17:00
17:00	7/10・24		アライバースタイル 小堀香織 16:45~17:15	7月の内容 「水遊びスイミング」				
18:00			アライバースタイル 小堀香織 17:20~17:50	泳法4種目に通じる 泳ぐために大事な身体の 使い方を、いろいろな動作で 体感、体得しましょう!				
19:00	7/10・24	★ オリジナル ステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100						
		★ かたひきしめ 吉村優月 18:30~19:00						
20:00		7/3・24						
21:00								
22:00								

◆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ごころでいく時間です。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。
