

【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	
					※ 9/5(土) リトモス 10:15~11:15 TOMO ¥550			★		
10:00	プライベートスイム 小堀香織 9:45~10:15			スピードコース ※ 9:30~10:30	★時間変更 リトモス 田口優喜 10:00~11:00 ¥550	太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550		★メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550		10:00
11:00	プライベートスイム 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	太極拳 李自力 10:15~11:15	スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 10:40~11:40	NEW!! ★9/12~ DanceFit45 田口優喜 11:15~12:00 ¥550	太極拳 劉湘穂 11:05~12:05		★リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550		11:00
12:00	アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550			クロール 佐藤理恵 11:50~12:20 ¥550	時間変更			★ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	カガヒきしめ 田中亮成 11:45~12:15	12:00
	プライベートスイム 小堀香織 12:00~12:30	エアロビクス (初中級) RYU 11:45~12:45 ¥550	調整&ストレッチヨガ 60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550		ファイドウ 斉藤裕子 12:15~13:15 ¥550	フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550			シューズを お持ちください	13:00
13:00		★リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	太極拳 李自力 12:55~13:55	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30	時間変更					
14:00	泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550			プライベートスイム 佐藤理恵 13:40~14:10	メガダンス 斉藤裕子 13:30~14:30 ¥550	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:40~14:40 ¥550		UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550	9/6・20 NEW!!	14:00
15:00	バタフライ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	カガヒダンス 江夏淳 ジヤズダンス 14:15~15:30 ¥550	わかの若返り 〜ストレッチ&体幹〜 村上和花 14:10~14:55 ¥550		時間変更		9/12・26 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。	チャレンジ (中上級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	ピラティス入門 佐藤奈緒 13:45~14:30 ¥550	15:00
16:00	青泳ぎ初級 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550		バレエ (超入門〜基礎) 小林七奈 15:10~15:55 ¥550	エンジョイアクア 小堀香織 15:00~15:45 ¥550	パワーカーディオ 緑川琴美 14:45~15:45 ¥550	ボワント 佐々木蘭子 14:45~15:05 ¥550			シューズを お持ちください	16:00
	プライベートスイム 井上勝弥 16:00~16:30	イシュタヨガ 齊藤綾乃 15:50~17:05 ¥550	ベーシックバレエ 小林七奈 16:10~17:10 ¥550	インジョイスティング 小堀香織 15:55~16:35 ¥550	時間変更 UBOUND45 緑川琴美 16:00~16:45 ¥550	経絡ヨガ AYA 15:20~16:20 ¥550		ZUMBA®50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	ちょいトレ 15:30~15:45	16:00
17:00	9/11・25			プライベートスイム 小堀香織 16:45~17:15	9月の内容 「水遊びスイミング」 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 体験、体得しましょう！			★マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100	ちょい トレ	17:00
18:00	9/11・25			プライベートスイム 小堀香織 17:20~17:50						18:00
19:00		オリジナル ステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100								19:00
20:00										20:00
21:00										
22:00										

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向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
ご予約を受付けいたします。
・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。

◆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。