

# アレックス飯能 グループレッスンスケジュール

## 2017年 11月 ~12月

月		火		水		木		金		土		日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00	9:45~11:00 婦人クラス (中級・上級)												
11:00	10:45~12:00 婦人クラス (初級・中級・上級)		10:45~11:45 エンジョイエアロ 小暮 則子	11:00~11:30 ベビースイミング	10:45~11:45 中級エアロ 中山 明子	10:45~12:00 婦人クラス (中級・上級)	10:45~11:45 初級エアロ 中山 明子	10:45~12:00 婦人クラス (初級・中級・上級)	10:45~11:30 Zumba (ズンバ) 今村 恵子	11:00~11:30 ベビースイミング	10:45~11:30 はじめてエアロ 廣見 裕介		10:45~11:45 脂肪燃焼エアロ 中村 守
12:00			12:00~12:40 アクティブライフ 体操教室 (有料レッスン)	12:00~12:45 Group Fight 45 (グループファイト) 高野 みどり	11:30~12:40 腰痛クラス	12:15~12:45 小尻Body 高野 みどり	12:00~12:30 青竹体操 高野 みどり	12:00~12:30 青竹体操 高野 みどり		12:00~12:30 ポールリラクゼーション 美斉津 雅武		12:00~12:45 ヨガ 今村 恵子	
13:00	12:30~13:40 ヘルシークラス 高野 みどり	12:30~13:15 くびれBody 高野 みどり	12:30~13:15 アクアピクス 後藤 駿	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ 藤原 なぎさ	12:30~13:40 ヘルシークラス	13:00~14:00 スリムボディヨガ 成松 阿留奈	12:30~13:15 アクアピクス 20	12:30~13:15 アクアピクス 澤内 智一	13:00~14:00 骨盤調整ストレッチ 宮越 京子	12:30~13:15 水中ウォーキング (中級) 高柳 昭弘	13:00~14:00 中級エアロ 濱中 優子		13:00~14:00 初級エアロ 小暮 則子
14:00													
15:00	14:30~15:15 はじめてエアロ 高野 みどり	14:30~15:15 アクアピクス 澤内 智一	14:30~15:15 健康体操 坂本 久	14:30~15:00 ポールリラクゼーション 榎田 徹也	14:30~15:00 健康体操 榎田 徹也	14:30~15:00 水中ウォーキング (初級) 高柳 昭弘	14:30~15:15 健康体操 坂本 久	14:30~15:15 健康体操 坂本 久	15:00	14:30~15:00 バランスシェイプ 坂本 久	15:00	14:15~15:00 ホディーコンディショニング 美斉津 雅武	
16:00	15:30~16:00 ステップ入門 美斉津 雅武	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	15:30~16:15 初級エアロ 高野 みどり	15:00	16:45	15:15~16:00 Group Fight 45 (グループファイト) 美斉津 雅武	
17:00	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	16:30~17:30 キッズダンス スクール JUNKO	16:45	16:30~17:30 骨盤調整ストレッチ 宮越 京子		
18:00									17:40~18:40 キッズダンス スクール JUNKO	17:40~18:40 キッズダンス スクール JUNKO	17:45~18:30 エアロ&ストレッチ 広見 裕介		
19:00	18:30~19:40 一般クラス	18:30~19:40 腰痛クラス	18:15~18:45 ステップ入門 高野 みどり	18:30~19:40 一般クラス	18:30~19:40 一般クラス	18:30~19:40 腰痛クラス	18:30~19:40 腰痛クラス	18:30~19:40 腰痛クラス	18:00~18:45 Group Fight 45 (グループファイト) 坂本 久	18:00~18:45 水中ウォーキング (中級) 後藤 駿	18:45~19:15 ポディーシェイプ 榎田 徹也	営業時間	
20:00	19:15~20:00 Group Fight 45 (グループファイト) 美斉津 雅武	19:15~20:00 はじめてエアロ 高野 みどり	19:15~20:00 はじめてエアロ 高野 みどり	19:15~20:00 シェイプサーキット 広見 裕介	19:15~20:00 初級エアロ 藤原 なぎさ	19:15~20:00 初級エアロ 藤原 なぎさ	19:15~20:00 Zumba (ズンバ) 木藤 明日香	19:15~20:00 Zumba (ズンバ) 木藤 明日香	19:00~19:45 アクアピクス 澤内 智一	19:30~20:00 ステップ入門 榎田 徹也	20:00~20:30 ワンポイントレッスン 澤内 智一	20:00	20:15~21:15 コンピネーション エアロ 中村 守
21:00	20:15~21:15 コンピネーション エアロ 中村 守	20:15~21:15 ヨガ 桑山 幸子	20:15~21:15 ヨガ 桑山 幸子	20:15~21:00 やさしいヨガ 広見 裕介	20:15~21:15 脂肪燃焼エアロ 小暮 則子	20:15~21:15 脂肪燃焼エアロ 小暮 則子	20:15~21:15 ハイパージョグ 中村 守	20:15~21:15 ハイパージョグ 中村 守	20:15~21:15 リラックスヨガ 馬場 陽子	20:15~21:15 リラックスヨガ 馬場 陽子	20:15~21:15 リラックスヨガ 馬場 陽子	※ 休館日は毎月第2月曜日および月末 最終日・年末年始・その他施設メンテ ナンス日などクラブが定める日	
22:00													

・レッスンは開始より15分以上経過後の途中入場は、御遠慮ください。  
 ・祝日のタイムテーブルは別途お問合せ下さい。  
 ・クラス変更・インストラクターの代行は館内掲示にてお知らせいたします。  
 ・〇〇は定員数です。レッスンは開始30分前よりスタジオ入口にて名簿の記入をお願いします。  
 ・予告なしにレッスンスケジュールまたはインストラクターの変更を行う場合がございます。  
 ・スタジオレッスン参加の際は、シューズ・タオルをご用意下さい。  
 ・スタジオでの、場所取りは御遠慮ください。