

アレックス飯能 グループレッスンスケジュール

2018年 4月～6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 初級エアロ 中山 明子	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 エンジョイエアロ 木藤 明日香	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 トータルボディメイク 広見 裕介		10:45～11:45 脂肪燃焼エアロ 中村 守	
12:00		12:10～12:55 水中ウォーキング (初級) 高柳 昭弘	12:00～12:40 アクティブライフ 体操教室 (有料レッスン)	12:30～13:15 アクアビクス 高柳 昭弘	12:00～12:45 Group Fight 45 (グループファイト) 齊藤 晴夏	11:30～12:40 腰痛クラス	12:15～12:45 小尻Body 高野 みどり	12:30～13:15 アクアビクス 後藤 駿	12:00～12:30 青竹体操 齊藤 晴夏		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	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ 藤原 なぎさ	13:00～14:00 アクアビクス 高柳 昭弘	13:00～14:00 スリムボディヨガ 成松 阿留奈	12:30～13:40 ヘルシークラス	13:00～14:00 ステップ60 宮越 京子	13:00～14:00 後藤 駿	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) 後藤 駿	13:00～14:00 中級エアロ 濱中 優子		13:00～14:00 初級エアロ 宮越 京子	
14:00														
15:00	14:30～15:15 はじめてエアロ 齊藤 晴夏	14:30～15:15 アクアビクス 澤内 智一	14:30～15:15 健康体操 齊藤 晴夏		14:30～15:00 ポールリラクゼーション 榎田 徹也		14:30～15:00 青竹体操 榎田 徹也	14:30～15:15 水中ウォーキング (初級) 澤内 智一	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		14:15～15:00 ボディメンテナンス 美斉津 雅武	
16:00	15:30～16:00 ステップ入門 美斉津 雅武								15:30～16:15 初級エアロ 高野 みどり	15:00			15:15～16:00 Group Fight 45 (グループファイト) 美斉津 雅武	
17:00	16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。	16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。		16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。	16:30～17:30 キッズダンス スクール yuki	16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。		16:30～17:30 学童スイミングの為 プールの利用は できません。	16:30～17:30 キッズダンス スクール JUNKO	16:45	16:00～17:00 キッズダンス スクール SAYAKA		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 yuki				17:40～18:40 キッズダンス スクール JUNKO		17:45～18:30 ボディリセット 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	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	18:30～19:40 一般クラス		18:30～19:40 腰痛クラス	19:15～20:00 Zumba (ズンバ) 木藤 明日香	19:00～19:45 アクアビクス 高柳 昭弘	18:45～19:15 ボディシェイプ 榎田 徹也	営業時間 月 12:00～22:00 火～土 10:30～22:00 日・祝 10:00～19:00 ※ 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		
20:00	19:15～20:00 Group Fight 45 (グループファイト) 齊藤 晴夏		19:15～20:00 はじめてエアロ 高野 みどり	19:30～20:15 水中ウォーキング 後藤 駿	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 藤原 なぎさ		20:15～21:15 ハイパージョグ 中村 守	20:00～20:30 ワンポイントレッスン 高柳 昭弘	19:30～20:00 ステップ入門 榎田 徹也			
21:00	20:15～21:15 コンビネーション エアロ 中村 守		20:15～21:15 アクティブヨガ 今村 恵子							20:15～21:15 高柳 昭弘	20:15～21:15 リラックスヨガ 馬場 陽子			
22:00														

・レッスン開始より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りは館内掲示にてお知らせいたします。
・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。

・〇〇 は定員数です。レッスン開始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。
・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。