

# アレックス飯能 グループレッスンスケジュール

## 2017年 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 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) 後藤 駿	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	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	12:30~13:15 アクアビクス	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	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ 藤原 なぎさ	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 澤内 智一	13:00~14:00 骨盤調整ストレッチ 宮越 京子	13:00~14:00 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 アクアビクス 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 青竹体操 榎田 徹也	14:30~15:15 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	14:15~15:00 ホディーコンディショニング 美斉津 雅武		15:15~16:00 Group Fight 45 (グループファイト) 美斉津 雅武
16:00	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 キッズダンス スクール JUNKO	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 SAYAKA	16:00~17:00 キッズダンス スクール SAYAKA	16:45	16:30~17:30 骨盤調整ストレッチ 宮越 京子		
17:00	17:45	17:45	17:45	17:40~18:40 キッズダンス スクール yuki	17:45	17:45	17:45	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			
18:00			18:15~18:45 ステップ入門 高野 みどり	18:30~19:40 腰痛クラス	18:30~19:40 一般クラス	18:30~19:40 腰痛クラス	18:30~19:40 一般クラス	18:30~19:40 腰痛クラス	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			
19:00	18:30~19:40 一般クラス	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 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	19:00~19:45 アクアビクス 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	20:15~21:15 コンピネーション エアロ 中村 守	20:15~21:15 リラックスヨガ 馬場 陽子	
20:00		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	20:15~21:00 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					
21:00													
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。  
・予約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。

※ 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

営業時間  
月 12:00~22:00  
火~土 10:30~22:00  
日・祝 10:00~19:00