

アレックス飯能 グループレッスンスケジュール 9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														
11:00	10:45~12:00 婦人クラス (初級・中級・上級)			10:45~11:30 骨盤調整ストレッチ 宮越 定員20名	11:00~11:45 ハビースイミング	10:45~11:30 I70&ストレッチ 中山 定員20名	10:45~13:30 婦人クラス (中級・上級)	10:45~11:25 ラテI70 木藤 定員20名	10:45~12:00 婦人クラス (初・中・上級)	10:45~11:15 ZUMBA30 今村 定員20名		11:00~11:45 ハビースイミング	10:45~11:30 トータルシェイプ 広見 定員20名	10:45~11:30 I70&ストレッチ 今村 定員20名
12:00			12:10~12:55 水中ウォーキング (初級)高柳				12:30~13:40 ハルシークラス							
13:00	12:30~13:40 ハルシークラス	13:00~13:30 ホテシェイプ 高野 定員20名	13:00~13:30 ワンポイント高柳	13:00~13:45 I70&シェイプ 藤原 定員20名	12:30~13:15 アカビクス 高野	13:00~13:45 スリムデザイン 成松 定員20名		13:00~13:45 ステップ&ストレッチ 宮越 定員20名	12:30~13:15 アカビクス 高柳	13:00~13:45 骨盤調整ストレッチ 宮越 定員20名	12:30~13:15 水中ウォーキング (中級)澤内	13:00~13:45 I70&シェイプ 濱中 定員20名	12:30~13:15 30 今村 定員20名	
14:00												14:30~15:00 バランスシェイプ 坂本 定員15名		
15:00		14:30~15:00 はじめてI70 高野 定員20名	14:30~15:15 アカビクス 澤内	14:30~15:00 青竹体操 荻野 定員20名		14:30~15:00 ホーリフクテーション 荻野 定員20名		14:30~15:00 バランスシェイプ 坂本 定員15名	14:30~15:15 水中ウォーキング (初級)美斉津	14:30~15:00 リンパケア 高野 定員20名	15:00~16:45 学童スイミング ※プール利用不可	16:00~17:00 キッズダンス スクール 定員20名	14:30~15:00 Group Fight30 美斉津 定員20名	
16:00	16:00~17:45 学童スイミング ※プール利用不可		16:00~17:45 学童スイミング ※プール利用不可		16:00~17:45 学童スイミング ※プール利用不可		16:00~17:45 学童スイミング ※プール利用不可		16:00~17:45 学童スイミング ※プール利用不可	16:30~17:30 キッズダンス スクール		16:00~17:00 キッズダンス スクール 定員20名	16:00~16:45 ホデイメタナス 美斉津 定員20名	
17:00														
18:00										17:40~18:40 キッズダンス スクール				
19:00	18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:45 Group Fight30 黒米 定員20名		19:15~19:45 はじめてI70 高野 定員20名	19:30~20:15 水中ウォーキング 澤内	19:15~19:45 シェイプサット30 広見 定員20名	18:45~20:00 一般クラス	19:15~20:00 I70&ストレッチ 広見 定員20名		19:15~19:55 ラテI70 木藤 定員20名	19:00~19:45 アカビクス 美斉津	18:00~18:40 筋膜ストレッチ 広見 定員20名		
20:00		20:15~20:45 ホーリフクテーション 黒米 定員20名		20:15~20:45 リンパケア 高野 定員20名		20:15~21:00 やさしいヨガ 広見 定員20名		20:30~21:00 Group Fight30 荻野 定員20名		20:30~21:00 アロマリラックス 高野 定員20名	20:00~20:30 ワンポイント 美斉津	20:00~20:45 リフレッシュヨガ Suke 定員20名		
21:00														
22:00														

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

<休館日>
毎月第2月曜日
月末最終日
年末年始・施設メンテナンス日など
クラブが定める日

レッスン開始から15分以上経過後の途中入場は禁止となります。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します。祝日のタイムテーブルは別途お問い合わせください。

予告なしにレッスンスケジュールを変更する場合があります。**レッスン開始の30分前から受け付けを開始します。ジム内の名簿に名前を記載してください。**