

アレックス飯能 レッスンスケジュール 2023年4-6月

火		水		木		金		土		日		4月29日(祝・土)		5月3日(祝・水)		5月4日(祝・木)		5月5日(祝・金)	
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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	11:00-11:45 インジョイアロ 宮越	11:00-11:45 ハビースイミング	11:00-11:45 中級Iアロ 中山	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 ランアロ 木藤	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 トータルボディメイク 黒米	11:00-11:45 ハビースイミング	11:00-11:45 初級Iアロ 宮越	11:00-11:45 初級Iアロ 今村	11:00-12:00 リトルキッズ スイミング 2コース利用	11:00-11:45 初級Iアロ 宮越	11:00-11:45 はじめてIアロ 坂本	11:00-11:45 ランアロ 木藤	11:00-11:45 トータルボディメイク 黒米				
12:00-12:45 水中ウォーキング (初級)澤内											12:00-13:15 キッズ スイミング 2コース利用		12:30-13:15 Group Fight 黒米	12:30-13:15 ステップ45 宮越	12:30-13:15 Group Fight 黒米				
13:00-14:00 ヘルシークラス	13:00-13:45 脂肪燃焼Iアロ 藤原	13:00-13:45 アクアビクス 澤内	13:00-13:45 Group Fight 黒米	13:00-14:00 ヘルシークラス	13:00-13:45 ステップ45 宮越	13:00-13:45 アクアビクス 高柳	13:00-13:45 ZUMBA 川俣	13:00-13:45 水中ウォーキング (中級)荻野	13:00-13:45 中級Iアロ 濱中	13:00-14:15 キッズ スイミング 2コース利用		13:00-13:45 中級Iアロ 濱中							
14:15-15:00 アクアビクス 荻野	14:30-15:00 はじめてIアロ 坂本	14:15-14:45 コアイント 坂本	14:30-15:10 筋膜ストレッチ 美斉津		14:30-15:15 トータルボディメイク 美斉津	14:15-15:00 水中ウォーキング (初級)坂本	14:30-15:00 Group Fight 黒米	14:30-17:15					14:15-15:00 Group Fight 黒米	14:15-14:45 シェイプサキット 美斉津	14:15-15:00 トータルボディメイク 美斉津	14:15-15:00 初級Iアロ 濱中			
15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可		15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可		15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可		15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可	16:30-17:30 キッズダンス スクール		キッズ スイミング ※利用不可		15:30-16:00 リラックスストレッチ 美斉津		15:30-16:10 筋膜ストレッチ 美斉津	15:30-16:00 リラックスストレッチ 美斉津	15:30-16:00 リラックスストレッチ 美斉津	15:30-16:15 骨盤調整ストレッチ 濱中	キッズ スイミング	キッズ スイミング	
19:00-20:00 一般クラス	19:15-20:00 Group Fight 黒米	19:00-19:45 水中ウォーキング (初級)坂本	19:15-19:45 シェイプサキット 美斉津	19:00-20:00 一般クラス	19:30-20:00 ステップ30 美斉津		19:15-20:00 ZUMBA 木藤	19:00-19:45 アクアビクス 澤内											
	20:30-21:00 ポールリラクス 黒米		20:20-21:00 筋膜ストレッチ 美斉津		20:30-21:00 リラックスストレッチ 美斉津		20:15-21:00 やさしいヨガ 木藤												

【プールエリアのコース制限について】
 5月4日(祝・木)
 15:30~17:45 全コース利用不可
 5月5日(祝・金)
 15:30~17:45 全コース利用不可

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。代行等による変更は館内掲示・HPにてお知らせします。 【営業時間】 火~土 10:30~22:00 日・祝 10:30~19:00 【休館日】毎週月曜日
 埼玉県SDGs推進 の取組みの一環として、今後、レッスンスケジュール表等の紙媒体の配布を終了して参ります。当社HPからダウンロードして頂くなど、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。