アレックス飯能　レッスンスケジュール　2024年4月

火		水		木		金		土		日	
ﾌﾟｰﾙ	ｽﾀｼﾞｵ	ﾌﾟｰﾙ	ｽﾀｼﾞｵ	ﾌﾟｰﾙ	ｽﾀｼﾞｵ	ﾌﾟｰﾙ	ｽﾀｼﾞｵ	ﾌﾟｰﾙ	ｽﾀｼﾞｵ	ﾌﾟｰﾙ	ｽﾀｼﾞｵ
	11:00-12:00 ｴﾝｼﾞｮｲｴｱﾛ 宮越		11:00-12:00 中級ｴｱﾛ 中山	11:00-12:00 婦人ｸﾗｽ (初中級)	11:00-12:00 ﾗﾃﾝｴｱﾛ 木藤	11:00-12:00 婦人ｸﾗｽ (上級)	11:00-12:00 ヨガ 川野	11:00-11:45 ﾍﾞﾋﾞｰｽｲﾐﾝｸﾞ	11:00-11:45 初級ｴｱﾛ 宮越	11:00-14:15 ｷｯｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞ 2～3ｺｰｽ 利用不可	11:00-11:45 初級ｴｱﾛ 今村
12:00-12:45 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ ｽﾀｯﾌ				12:00-13:00 婦人ｸﾗｽ (上級)		12:00-13:00 婦人ｸﾗｽ (初中級)		12:00-12:45 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ ｽﾀｯﾌ			12:30-13:30 ﾖｶﾞ 今村
13:00-14:00 ﾍﾙｼｰｸﾗｽ	13:00-14:00 脂肪燃焼ｴｱﾛ 藤原	13:00-13:45 ｱｸｱﾋﾞｸｽ ｽﾀｯﾌ	13:00-13:45 Group Fight 黒米	13:15-14:15 ﾍﾙｼｰｸﾗｽ	13:00-13:45 ｽﾃｯﾌﾟ45 宮越	13:30-14:15 ｱｸｱﾋﾞｸｽ ｽﾀｯﾌ	13:00-13:45 ZUMBA 川俣		13:00-14:00 中級ｴｱﾛ 濱中		
14:15-15:00 ｱｸｱﾋﾞｸｽ ｽﾀｯﾌ	14:30-15:15 はじめてｴｱﾛ 藤原		14:15-15:00 筋膜ｽﾄﾚｯﾁ ｽﾀｯﾌ		14:30-15:15 ヨガ 川野	14:30-15:15 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ ｽﾀｯﾌ	14:30-15:00 Group Fight 黒米	14:30-17:30 ｷｯｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞ 全ｺｰｽ 利用不可			15:00-15:45 Group Fight 黒米
15:30-19:00 ｷｯｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞ 全ｺｰｽ 利用不可		15:30-19:00 ｷｯｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞ 全ｺｰｽ 利用不可		15:30-19:00 ｷｯｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞ 全ｺｰｽ 利用不可		15:30-19:00 ｷｯｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞ 全ｺｰｽ 利用不可	16:30-17:30 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ ｽｸｰﾙ 17:40-18:40 ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ ｽｸｰﾙ				16:00-16:30 ﾘﾗｯｸｽｽﾄﾚｯﾁ ｽﾀｯﾌ
19:00-20:00 一般ｸﾗｽ		19:00-19:45 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ ｽﾀｯﾌ		19:00-20:00 一般ｸﾗｽ	19:15-20:00 ｽﾃｯﾌﾟ45 今村		19:15-20:00 ZUMBA 木藤	19:00-19:45 ｱｸｱﾋﾞｸｽ ｽﾀｯﾌ			
	20:00-21:00 ヨガ 川野		20:15-21:00 Group Fight 黒米		20:15-21:00 初級ｴｱﾛ 今村		20:15-21:00 やさしいﾖｶﾞ 木藤				

【営業時間】
火～土　10:30～22:00
日 / 祝　10:30～19:00

【休館日】
毎週月曜日・定期メンテナンス

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。レッスンの変更は館内掲示・HPにてお知らせします。　【埼玉県SDGs推進協力】 レッスンスケジュール表は当社HPからご確認いただくなどSDGsにご協力をお願いします。

アレックス飯能　レッスンスケジュール　2024年5月

火 プール	火 スタジオ	水 プール	水 スタジオ	木 プール	木 スタジオ	金 プール	金 スタジオ	土 プール	土 スタジオ	日 プール	日 スタジオ
	11:00-12:00 エンジョイエアロ 宮越		11:00-12:00 中級エアロ 中山	11:00-12:00 婦人クラス (初中級)	11:00-12:00 ラテンエアロ 木藤	11:00-12:00 婦人クラス (上級)	11:00-12:00 ヨガ 川野	11:00-11:45 ベビースイミング	11:00-11:45 初級エアロ 宮越	11:00-14:15 キッズスイミング 2～3コース 利用不可	11:00-11:45 初級エアロ 今村
12:00-12:45 水中ウォーキング スタッフ				12:00-13:00 婦人クラス (上級)		12:00-13:00 婦人クラス (初中級)		12:00-12:45 水中ウォーキング スタッフ			12:30-13:30 ヨガ 今村
13:00-14:00 ヘルシークラス	13:00-14:00 脂肪燃焼エアロ 藤原	13:00-13:45 アクアビクス スタッフ	13:00-13:45 Group Fight 黒米	13:15-14:15 ヘルシークラス	13:00-13:45 ステップ45 宮越	13:30-14:15 アクアビクス スタッフ	13:00-13:45 ZUMBA 川俣		13:00-14:00 中級エアロ 濱中		
14:15-15:00 アクアビクス スタッフ	14:30-15:15 はじめてエアロ 藤原		14:15-15:00 筋膜ストレッチ スタッフ		14:30-15:15 ヨガ 川野	14:30-15:15 水中ウォーキング スタッフ	14:30-15:00 Group Fight 黒米	14:30-17:30 キッズスイミング 全コース 利用不可			15:00-15:45 Group Fight 黒米
15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可		15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可		15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可		15:30-19:00 キッズスイミング 全コース 利用不可	16:30-17:30 キッズダンススクール				16:00-16:30 リラックスストレッチ スタッフ
							17:40-18:40 キッズダンススクール				
19:00-20:00 一般クラス		19:00-19:45 水中ウォーキング スタッフ		19:00-20:00 一般クラス	19:15-20:00 初級エアロ 今村		19:15-20:00 ZUMBA 木藤	19:00-19:45 アクアビクス スタッフ			
	20:00-21:00 ヨガ 川野		20:15-21:00 Group Fight 黒米		20:15-21:00 ヨガ 今村		20:15-21:00 やさしいヨガ 木藤				

5月3日(祝・金) プール	5月3日(祝・金) スタジオ	5月4日(祝・土) プール	5月4日(祝・土) スタジオ
	11:00-12:00 ヨガ 川野	ベビー	11:00-11:45 初級エアロ 宮越
	12:30-13:15 ZUMBA 木藤		12:30-13:15 骨盤調整ストレッチ 宮越
	15:00-15:45 Group Fight 黒米	キッズスイミング	14:30-15:30 中級エアロ 濱中
	16:00-16:30 リラックスストレッチ スタッフ		15:45-16:30 骨盤調整ストレッチ 濱中

【営業時間】
火～土　10:30～22:00
日 / 祝　10:30～19:00

【休館日】
毎週月曜日・定期メンテナンス

【プールエリアのコース制限について】
5月4日(祝・土)
14:30～17:30　プール利用不可
採暖室利用時間
10:30～14:30
17:15～19:00

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。レッスンの変更は館内掲示・HPにてお知らせします。　【埼玉県SDGs推進協力】 レッスンスケジュール表は当社HPからご確認いただくなどSDGsにご協力をお願いします。