

アレックス飯能 グループレッスンスケジュール

2021年3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 I70&ストレッチ 宮越 定員23名	11:00~11:45 ハビースミング	10:45~11:30 I70&ストレッチ 中山 定員23名	10:45~13:30 10:45~12:00 婦人クラス (中級・上級) 12:30~13:40 ヘルシークラス	10:45~11:25 ランI70 木藤 定員23名	10:45~12:00 10:45~11:15 ZUMBA30 今村 定員23名		11:00~11:45 ハビースミング	10:45~11:30 トータルタイム 広見 定員23名	10:45~11:30 I70&ストレッチ 中村 定員23名	
12:00			12:10~12:55 水中ウォーキング (初級)高柳											
13:00	12:30~13:40 ヘルシークラス	13:00~13:30 ボクシング 高野 定員23名	13:00~13:30 ウォーク 高柳	13:00~13:45 I70&シェイプ 藤原 定員23名		13:00~13:30 Group Fight30 黒米 定員23名		13:00~13:45 ステップ&ストレッチ 宮越 定員23名	12:30~13:15 アガビクス 高柳	13:00~13:45 13:00~13:45 骨盤調整ストレッチ 宮越 定員23名	12:30~13:15 水中ウォーキング (中級)広見	13:00~13:45 I70&シェイプ 濱中 定員23名	12:30~13:15 ヨガ 今村 定員23名	
14:00														
15:00	14:30~15:00 はじめてI70 高野 定員23名	14:30~15:15 アガビクス 澤内	14:30~15:00 健康体操 荻野 定員23名		14:30~15:00 ボクシング 荻野 定員23名		14:30~15:00 青竹体操 荻野 定員23名	14:30~15:00 14:30~15:15 水中ウォーキング (初級)澤内	14:30~15:00 14:30~15:00 初級エアロ 高野		15:00~16:45 学童スイミング ※プール利用不可	14:30~15:00 バランスシェイプ 坂本 定員15名	14:30~15:00 Group Fight30 荻野 定員23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	15:30~16:00 リラクゼーション 広見 定員23名	
17:00														
18:00										17:40~18:40 キッズダンス スクール		17:30~18:10 筋膜ストレッチ 広見 定員23名		
19:00	18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:45 Group Fight30 黒米 定員23名	19:15~19:45 はじめてI70 高野 定員23名		19:30~20:15 水中ウォーキング 澤内	19:15~19:45 19:15~19:45 シェイプキット30 広見 定員23名		18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:55 19:15~19:55 ランI70 木藤 定員23名	19:00~19:45 アガビクス 高野				
20:00		20:15~20:45 H I T 黒米 定員23名	20:15~20:45 リハビリ 高野 定員23名		20:15~21:00 やさしいヨガ 広見 定員23名		20:30~21:00 Group Fight30 荻野 定員23名		20:30~21:00 アロマリラクセス 高野 定員23名	20:00~20:30 ウォーク 澤内	20:00~20:30 Group Fight30 黒米 定員23名			
21:00														
22:00														

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り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。

<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