

アレックス飯能 レッスンスケジュール 2022年1月・2月・3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
	11:00~11:45 I70&ストレッチ 宮越 定員26名	11:00~11:45 ハビビ-スイミング	11:00~11:45 I70&ストレッチ 中山 定員26名	11:00~12:15 婦人クラス	11:00~11:40 テニI70 木藤 定員26名	11:00~12:15 婦人クラス	11:00~11:30 シェイプサキット30 広見 定員26名	11:00~11:45 ハビビ-スイミング	11:00~11:45 トータルボディメイク 広見 定員26名	11:00~12:00 リトルキッズスイミング 2コース利用	11:00~11:30 初級エアロ 広見 定員26名
12:10~12:55 水中ウォーキング (初級)高柳		12:30~13:15 アクアビクス 荻野		12:30~13:40 NLS-クラス		12:30~13:15 アクアビクス 高柳		12:30~13:15 水中ウォーキング (中級)広見		12:00~13:15 キッズスイミング 2コース利用	12:30~13:15 ヨガ 今村 定員26名
13:00~14:10 NLS-クラス 定員26名	13:00~13:45 I70&シェイプ 藤原 定員26名	13:30~14:00 ワンポイント 坂本	13:00~13:30 Group Fight30 黒米 定員26名	13:00~13:45 ステップ & ストレッチ 宮越 定員26名		13:00~13:45 やさしいヨガ 広見 定員26名		13:00~13:45 I70&シェイプ 濱中 定員26名		キッズスイミング 2コース利用	
14:30~15:15 アクアビクス 高柳 定員26名	14:30~15:00 はじめてI70 荻野	14:30~15:00 筋膜ストレッチ 広見 定員24名	14:30~15:00 Group Fight30 荻野 定員26名	14:30~15:15 水中ウォーキング (初級)高柳	14:30~15:00 初級エアロ 広見 定員26名	14:30~17:15 キッズスイミング ※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26名	14:30~15:00 Group Fight30 黒米 定員26名	15:30~16:00 リラックスストレッチ 広見 定員26名	14:30~15:00 Group Fight30 黒米 定員26名
15:30~17:45 キッズスイミング ※プール利用不可	15:30~17:45 キッズスイミング ※プール利用不可	15:30~17:45 キッズスイミング ※プール利用不可	15:30~17:45 キッズスイミング ※プール利用不可	15:30~17:45 キッズスイミング ※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	17:30~18:10 筋膜ストレッチ 広見 定員24名	17:40~18:40 キッズダンス スクール			15:30~16:00 ZUMBA30 木藤 定員26名
18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:45 Group Fight30 黒米 定員26名	19:30~20:15 水中ウォーキング 澤内	19:15~19:45 シェイプサキット30 広見 定員26名	18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:45 初級I70 広見 定員26名	19:15~19:45 ZUMBA30 木藤 定員26名	19:00~19:45 アクアビクス 荻野	20:00~20:30 ワンポイント 澤内	20:00~20:30 Group Fight30 黒米 定員26名		
	20:15~20:45 HIIT 黒米 定員26名	20:15~21:00 やさしいヨガ 広見 定員26名	20:15~20:45 リラックスストレッチ 広見 定員26名	20:15~20:45 リラックスストレッチ 広見 定員26名	20:15~20:45 バランスシェイプ 坂本 定員15名						

2月11日(祝・金)	
プール	スタジオ
	11:00~11:30 初級I70 広見 定員26名
	12:30~13:15 やさしいヨガ 広見 定員26名
	14:30~15:00 Group Fight30 黒米 定員26名
	15:30~16:00 ZUMBA30 木藤 定員26名

2月23日(祝・水)	
プール	スタジオ
	11:00~11:45 I70&ストレッチ 中山 定員26名
	12:30~13:10 筋膜ストレッチ 広見 定員24名
	14:30~15:00 Group Fight30 黒米 定員26名
	15:30~16:00 70ボール 荻野 定員24名

レッスン開始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・HPにてお知らせします。レッスン開始の30分前から受け付けを開始しますのでジム内の名簿に記入してください。

【営業時間】 火~土 10:30~22:00 日・祝 10:30~19:00 【休館日】毎週月曜日