

アレックス飯能 レッスンスケジュール 2022年4月・5月・6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 インフォ170 宮越	11:00~11:45 ベビースイミング	11:00~11:45 中級170 中山	11:00~12:15 婦人クラス	11:00~11:45 ラン170 木藤	11:00~12:15 婦人クラス	11:00~11:30 シェイプサット30 広見	11:00~11:45 ベビースイミング	11:00~11:45 トータルメイク 広見	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170 広見
12:10~12:55 水中ウォーキング (初級) 澤内		12:30~13:15 アクアビクス 荻野		12:30~13:40 ヘルシークラス		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
13:00~14:10 ヘルシークラス	13:00~13:45 脂肪燃焼170 藤原		13:00~13:30 Group Fight30 黒米		13:00~13:45 ステップ45 宮越		13:00~13:45 やさしいヨガ 広見		13:00~13:45 中級170 濱中	13:00~14:15 キッズスイミング 2コース利用	
		13:30~14:00 ワホイント 坂本									
14:30~15:15 アクアビクス 高柳	14:30~15:00 はじめて170 荻野		14:30~15:10 筋膜ストレッチ 広見		14:30~15:00 Group Fight30 荻野	14:30~15:15 水中ウォーキング (初級)高柳	14:30~15:00 初級170 広見		14:30~17:15 バランスシェイプ 坂本		14:30~15:00 Group Fight30 荻野
											15:30~16:00 リラックスストレッチ 広見
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		17:30~18:10 筋膜ストレッチ 広見		15:30~16:15 ZUMBA45 木藤
18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:45 Group Fight30 黒米	19:30~20:15 水中ウォーキング 高柳	19:15~19:45 シェイプサット30 広見	18:45~20:00 一般クラス	19:15~19:45 初級170 広見		19:15~20:00 ZUMBA45 木藤	19:00~19:45 アクアビクス 荻野			
	20:15~20:45 HIIT 黒米		20:15~21:00 やさしいヨガ 広見		20:15~20:45 リラックスストレッチ 広見		20:30~21:00 バランスシェイプ 坂本	20:00~20:30 ワホイント 澤内	20:00~20:30 Group Fight30 黒米		

4月29日(祝・金)	
プール	スタジオ
	11:00~11:30 シェイプサット30 広見
	12:30~13:15 やさしいヨガ 広見
	14:30~15:00 Group Fight30 黒米
	15:30~16:15 ZUMBA45 木藤

5月3日(祝・火)	
プール	スタジオ
	11:00~11:45 骨盤調整ストレッチ 宮越
	12:30~13:15 脂肪燃焼170 藤原
	14:30~15:00 Group Fight30 黒米
	15:30~16:00 アロマボール 荻野

5月4日(祝・水)	
プール	スタジオ
	11:00~11:30 初級170 広見
	12:30~13:10 筋膜ストレッチ 広見
	14:30~15:00 Group Fight30 荻野
	15:30~16:00 HIIT 黒米

5月5日(祝・木)	
プール	スタジオ
	11:00~11:45 中級170 濱中
	12:30~13:15 ステップ45 宮越
	14:30~15:00 初級170 荻野
	15:30~16:00 リラックスストレッチ 広見

5月4日(祝水)、5月5日(祝木)の15:30~19:00は、プールのコース制限があります。

- 15:30~16:30 2コースのみ使用可能
- 16:30~17:45 利用不可
- 17:45~19:00 1コースのみ使用可能

ご不便をお掛けし誠に恐れ入りますが、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

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。

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