

アレックス飯能 レッスンスケジュール 2022年7月・8月・9月

火		水		木		金		土		日		9月23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
	11:00~11:45 エアロバイク 宮越	11:00~11:45 ハビースイミング	11:00~11:45 中級エアロ 中山	11:00~12:15 婦人クラス	11:00~11:45 エアロバイク 木藤	11:00~12:15 婦人クラス	11:00~11:30 シェイプサキット30 広見	11:00~11:45 ハビースイミング	11:00~11:45 トータルボディメイク 広見	11:00~12:00 リトルキッズスイミング 2コース利用	11:00~11:45 初級エアロ 広見		11:00~11:30 シェイプサキット30 広見
12:00~12:45 水中ウォーキング初級 高柳										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	12:30~13:15 やさしいヨガ 広見
13:00~14:00 ヘルシークラス	13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ 藤原	13:00~13:45 アクアビクス 荻野	13:00~13:45 GroupFight45 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 やさしいヨガ 広見	13:00~13:45 水中ウォーキング 広見	13:00~13:45 中級エアロ 濱中	13:00~14:15 キッズスイミング 2コース利用			
14:15~15:00 アクアビクス 高柳	14:30~15:00 はじめてエアロ 荻野	14:15~14:45 ウホイント 坂本	14:30~15:10 筋膜ストレッチ 広見		14:30~15:00 GroupFight30 荻野	14:15~15:00 水中ウォーキング 坂本	14:30~15:15 初級エアロ 広見	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		14:15~15:00 GroupFight45 荻野	14:15~15:00 GroupFight45 黒米	
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				15:30~16:00 リラックスストレッチ 広見	15:30~16:15 ZUMBA45 木藤	
							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				
19:00~20:00 一般クラス	19:15~20:00 GroupFight45 黒米	19:00~19:45 水中ウォーキング初級 荻野	19:15~19:45 シェイプサキット30 広見	19:00~20:00 一般クラス	19:15~20:00 初級エアロ 荻野		19:15~20:00 ZUMBA45 木藤	19:00~19:45 アクアビクス 荻野					
	20:30~21:00 HIIT 黒米		20:15~21:00 やさしいヨガ 広見		20:30~21:00 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 ウホイント 澤内	20:00~20:45 GroupFight45 黒米				

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