

# アレックス飯能 レッスンスケジュール 2022年10月・11月・12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 インボディ 宮越	11:00-11:45 ベビースイミング	11:00-11:45 中級I 中山	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 ラジエ 木藤	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 トータル 広見	11:00-11:45 ベビースイミング	11:00-11:45 Group Fight 黒米	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I 広見
12:00-12:45 水中ウォーキング (初級)澤内										12:00-13:15 キッズ スイミング 2コース利用	
13:00-14:00 ヘルシークラス	13:00-13:45 脂肪燃焼I 藤原	13:00-13:45 アクアビクス 澤内	13:00-13:45 Group Fight 黒米	13:00-14:00 ヘルシークラス	13:00-13:45 ステップ 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 高柳	13:00-13:45 中級I 濱中	13:00-14:15 キッズ スイミング 2コース利用	12:30-13:15 ヨガ 今村
14:15-15:00 アクアビクス 高柳	14:30-15:00 はじめてI 坂本	14:15-14:45 リポイント 坂本	14:30-15:10 筋膜ストレッチ 広見		14:30-15:15 トータル 広見	14:15-15:00 水中ウォーキング 坂本	14:30-15:00 Group Fight 黒米	14:30-17:15			14:15-15:00 Group Fight 黒米
15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可		15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可		15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可		15:30-17:45 キッズ スイミング ※利用不可	16:30-17:30 キッズダンス スクール		キッズ スイミング ※利用不可		15:30-16:00 リラックスストレッチ 広見
							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 黒米
19:00-20:00 一般クラス	19:15-20:00 Group Fight 黒米	19:00-19:45 水中ウォーキング (初級)坂本	19:15-19:45 シェイプサキット 広見	19:00-20:00 一般クラス	19:15-20:00 初級I 広見		19:15-20:00 ZUMBA 木藤		19:00-19:45 アクアビクス 澤内		
	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				

11月3日(祝・木)	
プール	スタジオ
	11:00-11:45 ZUMBA 木藤
	12:30-13:15 骨盤ストレッチ 宮越
	14:15-15:00 トータル 広見
	15:30-16:00 リラックスストレッチ 広見

11月23日(祝・水)	
プール	スタジオ
	11:00-11:45 中級I 濱中
	12:30-13:15 やさしいヨガ 広見
	14:15-15:00 Group Fight 黒米
	15:30-16:00 ポールストレッチ 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