

# アレックス飯能 レッスンスケジュール 2023年1月・2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 ハビースイミング	11:00-11:45 中級エア 中山	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 ランニング 木藤	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 トータルボディメイク 黒米	11:00-11:45 ハビースイミング	11:00-11:45 初級エア 宮越	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 今村
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	12:30-13:15 ヨガ 今村
13:00-14:00 ヘルシークラス	13:00-13:45 脂肪燃焼エア 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45 宮越	13:00-13:45 アクアビクス 高柳	13:00-13:45 ZUMBA 川俣	13:00-13:45 水中ウォーキング (中級)高柳	13:00-13:45 中級エア 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 坂本	14:15-14:45 リフレイト 坂本	14:30-15:10 筋膜ストレッチ 美斉津		14:30-15:15 トータルボディメイク 美斉津	14:15-15:00 水中ウォーキング (初級)坂本	14:30-15:00 Group Fight 黒米	14:30-17:15 キッズ スイミング ※利用不可			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				15:30-16:00 リラックスストレッチ 美斉津
							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 シェイプサーキット 美斉津	19:00-20:00 一般クラス	19:30-20:00 ステップ30 美斉津		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		20:20-21:00 筋膜ストレッチ 美斉津		20:30-21:00 リラックスストレッチ 美斉津		20:15-21:00 やさしいヨガ 木藤				

2月11日(祝・土)		2月23日(祝・木)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
ベビークラス	11:00-11:45 初級エア 宮越		11:00-11:45 初級エア 宮越
			12:30-13:15 ステップ45 宮越
		13:00-13:45 中級エア 濱中	
		14:15-14:45 リラックスストレッチ 濱中	14:15-15:00 トータルボディメイク 美斉津
キッズスイミング			15:30-16:00 リラックスストレッチ 美斉津
		17:30-18:10 筋膜ストレッチ 黒米	

【プールエリアのコース制限について】

2月11日(祝・土)  
11:00～11:45 4コースのみ利用可能  
14:30～17:15 利用不可

2月23日(祝・木)  
15:30～17:45 利用不可