

# アレックス飯能 レッスンスケジュール 2023年4月

火		水		木		金		土		日		4月29日(祝・土)	
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 エンジョイアロ 宮越	11:00-11:45 ハビビ・スイミング	11:00-11:45 中級Iアロ 中山	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 ランアロ 木藤	11:00-12:15 婦人クラス	11:00-11:45 トータル・タイムイ 黒米	11:00-11:45 ハビビ・スイミング	11:00-11:45 初級Iアロ 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Iアロ 今村	11:00-11:45 初級Iアロ 宮越	
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Iアロ 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)荻野	13:00-13:45 中級Iアロ 濱中	13:00-14:15 キッズ スイミング 2コース利用		13:00-13:45 中級Iアロ 濱中	
14:15-15:00 アクアビクス 荻野	14:30-15:00 はじめてIアロ 坂本	14:15-14:45 ワホイント 坂本	14:30-15:10 筋膜ストレッチ 美斉津		14:30-15:15 トータル・タイムイ 美斉津		14:30-15:00 水中ウォーキング (初級)坂本 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			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 ホー・ルラカセーション 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						



QRコード(読み取り専用)  
こちらからダウンロードしてください♪

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。代行等による変更は館内掲示・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

埼玉県SDGs推進の取組みの一環として、今後、レッスンスケジュール表等の紙媒体の配布を終了して参ります。当社HPからダウンロードして頂くなど、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。