

# アレックス飯能 グループレッスンスケジュール

## 2019年 4月～6月

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	プール	スタジオ
10:00	9:45～11:00 婦人クラス (中級・上級)												
11:00	10:45～12:00 婦人クラス (初級・中級・上級)		10:45～11:45 初級エアロ 宮越 京子	11:00～11:30 ベビースイミング	10:45～11:45 中級エアロ 中山 明子	10:45～12:00 婦人クラス (中級・上級)	10:45～11:45 エンジョイエアロ 木藤 明日香	10:45～12:00 婦人クラス (初級・中級・上級)	10:45～11:30 Zumba 今村 恵子	11:00～11:30 ベビースイミング	10:45～11:30 トータルボディメイク 広見 裕介		10:45～11:45 脂肪燃焼エアロ 中村 守
12:00		12:10～12:55 水中ウォーキング (初級) 澤内 智一	12:00～12:40 アクティブライフ 体操教室 (有料レッスン)	12:30～13:15 アクアビクス 高野 みどり	12:00～12:45 Group Fight 45 荻野 友香	11:30～12:40 腰痛クラス	12:15～12:45 小尻Body 高野 みどり	12:30～13:15 アクアビクス 高柳 昭弘	12:00～12:30 青竹体操 美斉津 雅武		12:00～12:30 ポールリラクゼーション 美斉津 雅武		12:00～12:45 ヨガ 今村 恵子
13:00	12:30～13:40 ヘルシークラス 高野 みどり	13:00～13:30 ワンポイントレッスン 高柳 昭弘	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ 藤原 なぎさ		13:00～14:00 スリムボディヨガ 成松 阿留奈	12:30～13:40 ヘルシークラス	13:00～14:00 ステップ60 宮越 京子		13:00～14:00 骨盤調整ストレッチ 宮越 京子		13:00～14:00 中級エアロ 濱中 優子		13:00～14:00 初級エアロ 今村 恵子
14:00													
15:00	14:30～15:15 はじめてエアロ 荻野 友香	14:30～15:15 アクアビクス 美斉津 雅武	14:30～15:15 健康体操 荻野 友香		14:30～15:00 ポールリラクゼーション 荻野 友香		14:30～15:00 青竹体操 荻野 友香	14:30～15:15 水中ウォーキング (初級) 美斉津 雅武	14:30～15:15 健康体操 坂本 久	15:00	14:30～15:00 バランスシェイプ 坂本 久		14:15～15:00 ボディメンテナンス 美斉津 雅武
16:00	15:30～16:00 ステップ入門 高野 みどり								15:30～16:15 初級エアロ 高野 みどり	16:00	16:00～17:00 キッズダンス スクール SAYAKA		15:15～16:00 Group Fight 45 美斉津 雅武
17:00	16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。	16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。		16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。	16:30～17:30 キッズダンス スクール yuki	16:00 学童スイミングの為 プールの利用は できません。		16:30～17:30 キッズダンス スクール JUNKO		16:45			16:30～17:30 骨盤調整ストレッチ 宮越 京子
18:00					17:40～18:40 キッズダンス スクール yuki			17:40～18:40 キッズダンス スクール JUNKO			17:45～18:30 ボディリセット 広見 裕介		
19:00	18:30～19:40 一般クラス	18:30～19:40 腰痛クラス			18:30～19:40 Group Fight 45 荻野 友香	18:30～19:40 一般クラス		18:30～19:40 腰痛クラス			18:00～18:45 水中ウォーキング (中級) 美斉津 雅武		
20:00	19:15～20:00 Group Fight 45 美斉津 雅武		19:15～20:00 はじめてエアロ 高野 みどり	19:30～20:15 水中ウォーキング 高柳 昭弘	19:15～20:00 シェイプサーキット 広見 裕介		19:15～20:00 初級エアロ 藤原 なぎさ		19:15～20:00 Zumba 木藤 明日香	19:00～19:45 アクアビクス 澤内 智一	19:30～20:00 ステップ入門 荻野 友香		
21:00	20:15～21:15 コンビネーション エアロ 中村 守		20:15～21:15 リラクソヨガ 馬場 陽子		20:15～21:00 やさしいヨガ 広見 裕介		20:15～21:15 脂肪燃焼エアロ 藤原 なぎさ		20:15～21:00 アロマリラクソ 高野 みどり	20:00～20:30 ワンポイントレッスン 澤内 智一	20:15～21:15 リフレッシュヨガ Kaori		
22:00													

・レッスン開始より15分以上経過後の途中入場は、御遠慮ください。  
・祝日のタイムテーブルは別途お問合せ下さい。

・クラス変更・インストラクターの代行は館内掲示にてお知らせいたします。  
・予告なしにレッスンスケジュールまたはインストラクターの変更を行う場合がございます。

・〇〇 は定員数です。レッスン開始30分前よりスタジオ入口にて名簿の記入をお願いします。  
・スタジオレッスン参加の際は、シューズ・タオルをご用意下さい。・スタジオでの、場所取りは御遠慮ください。

営業時間  
月 12:00～22:00  
火～土 10:30～22:00  
日・祝 10:00～19:00  
※ 休館日は毎月第2月曜日および月末  
最終日・年末年始・その他施設メンテ  
ナンス日などクラブが定める日