

2010年 5月～レッスンスケジュール

【鴻巣店】

	月曜日				火曜日				水曜日			
	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	マシンジム
10:00												
11:00		ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞｽﾀｰﾄﾞ 井上 10:30~11:00	ﾊﾞｽﾞｰﾄﾞ 菅川 10:20~11:05	初心者説明会	水中歩行 佐々木 10:30~11:00	ベーシック ステップ 奥田 10:30~11:10	ﾋﾞｰｼﾞｸﾞ 大関 10:30~11:00	初心者説明会 腰痛予防	泳法スクール 佐々木 10:20~11:20	ベーシックロー 小林 10:30~11:10	ｲｼｼﾞﾔﾞｶﾞ 津野 10:20~11:35	初心者説明会 肩こり解消
12:00		ベーシック ミドル 井上 11:15~11:55	スタート ジャズダンス 奥宮 11:20~12:05	エンジョイ サーキット	水慣れ 佐々木 11:15~11:45	ダンス エアロビクス45 奥田 11:25~12:10	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 大関 11:15~12:00	エンジョイ サーキット	ｸﾛｰﾙ 佐々木 11:35~12:05	チャレンジロー 小林 11:25~12:15	ﾋﾞｰｼﾞｸﾞ 津野 11:50~12:20	エンジョイ サーキット
13:00		リズム 菅川 12:10~13:10	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 中川 12:30~13:15	エンジョイ サーキット		ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 三浦 12:45~13:30	ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 三浦 12:45~13:30	エンジョイ サーキット	泳法スクール 永森 12:30~13:30	パワー カーディオ 佐々木 12:30~13:30	スタートパレエ 鎌田 12:45~13:30	エンジョイ サーキット
14:00	泳法スクール 奥宮(祐) 13:00~14:00	ｲﾝﾌﾗｰﾚｰﾄﾞ 中川 13:30~14:00	ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 奥宮 13:45~14:30	初心者説明会 腰痛予防	フィンスイム 佐々木 13:30~14:00	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 山崎 13:45~14:15	ｲﾝﾌﾗｰﾚｰﾄﾞ 中川 13:30~14:00	初心者説明会	アクアヌードル 矢野 14:00~14:30	ベーシック ミドル 村瀬 13:45~14:30	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 村瀬 13:45~14:30	初心者説明会
15:00	アクアヌードル 永森 14:30~15:00	ベーシックロー 中川 14:20~15:00		エンジョイ サーキット	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 山崎 14:30~15:15	ﾘﾄﾓｽ 奥田 14:00~15:00	ﾊﾞｽﾞｰﾄﾞ 山崎 14:30~15:15	エンジョイ サーキット	アクアシンプル 村山 14:45~15:15	ﾋﾞｰｼﾞｸﾞ 村瀬 14:45~15:15	ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 村瀬 14:45~15:15	エンジョイ サーキット
16:00	アクア チャレンジ 永森 15:15~16:00	パワー カーディオ45 江尻 15:15~16:00			泳法スクール 村山 15:00~16:00	ベーシック ミドル 奥田 15:20~16:00	ﾋﾞｰｼﾞｸﾞ 奥田 15:20~16:00			ﾊﾞｰﾄﾞﾌﾞﾗ30 村瀬 15:30~16:00		
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	泳法スクール 永森 19:00~20:00	ベーシックロー 松井 19:00~19:40	スタート ベリーダンス タケア 19:20~19:50	エンジョイ サーキット	リズム 竹内 19:00~20:00	ベーシック パレエ 北村 19:00~20:00	フィンスイム 山本 19:00~19:30	エンジョイ サーキット	青葉 ｽﾀｰﾄﾞ 大関 19:00~19:45	エンジョイ サーキット		
21:00	アクアヌードル 田島 20:15~20:45	ダンス エアロビクス45 菅川 20:00~20:45	ベリーダンス スクール タケア 20:00~21:00	初心者説明会 肩こり解消	ｸﾛｰﾙ 山本 20:15~20:45	ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 矢野 20:15~20:45	ﾊﾞｰﾄﾞﾌﾞﾗ30 北村 20:15~20:45	初心者説明会	アクアシンプル 田島 20:00~20:30	ｲｼｼﾞﾔﾞｶﾞ 青木 20:00~21:15	初心者説明会 腰痛予防	
22:00	平泳ぎ 横尾 21:00~21:30	ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 田島 21:15~22:00	ﾌﾞﾗｲﾄﾞ 菅川 21:15~21:45	エンジョイ サーキット	水中歩行 山口 21:00~21:30	パワー カーディオ30 矢野 21:00~21:30	ﾋﾞｰｼﾞｸﾞ 北村 21:00~21:30	エンジョイ サーキット	水中歩行 山口 20:45~21:15	チャレンジ ハイロー 奥田 21:00~21:50	ﾊﾞｽﾞｰﾄﾞ 菅川 21:30~22:15	エンジョイ サーキット

	金曜日				土曜日				日曜日			
	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	マシンジム
10:00												
11:00		フィンスイム 奥宮(祐) 10:30~11:00	ﾊﾞｰﾄﾞﾌﾞﾗ30 神谷 10:30~11:15		気功 奥 10:20~11:20							
12:00		泳ぎ込み1000 村山 11:15~12:00	ベーシックロー 奥田 11:30~12:10		ﾋﾞｰｼﾞｸﾞ 神谷 11:35~12:05				水中歩行 永森 11:00~11:30			
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです
 ※ は30分制にマシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。
 ※ は有料のレッスンです
 有料レッスンはフロントにて受付いたします
 ※ 休日のレッスンは別館にてご案内いたします
 ※ レッスンの詳細は別紙をご覧ください
 ※ 下記のレッスンは人数制限がございますので、あらかじめご了承ください。
 ステップ パワーカーディオ パレルピラティス 【45名】
 ヤマナフィットネス 【20名】

2010年 6月～レッスンスケジュール

【鴻巣店】

	月曜日				火曜日				水曜日			
	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム
10:00												
11:00		ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞｽﾀｰﾄﾞ 井上 10:30~11:00	ﾊﾞｽﾞﾈｯﾄ 菅川 10:20~11:05	初心者説明会	水中歩行 佐々木 10:30~11:00	ベーシック ステップ 奥田 10:30~11:10	ﾋﾞﾃﾞｵﾀｲﾂ 大関 10:30~11:00	初心者説明会 腰痛予防	泳法スクール 佐々木 10:20~11:20	ベーシックロー 小林 10:30~11:10	ｲｼｼﾞﾔﾞｶﾞ 津野 10:20~11:35	初心者説明会 肩こり解消
12:00		ベーシック ミドル 井上 11:15~11:55	スタート ジャズダンス 奥宮 11:20~12:05	エンジョイ サーキット	水慣れ 佐々木 11:15~11:45	ダンス エアロビクス45 奥田 11:25~12:10	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 大関 11:15~12:00	エンジョイ サーキット	ｸﾛｰﾙ 佐々木 11:35~12:05	チャレンジロー 小林 11:25~12:15	ﾋﾞﾃﾞｵﾀｲﾂ 津野 11:50~12:20	エンジョイ サーキット
13:00		リズム 菅川 12:10~13:10	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 中川 12:30~13:15	エンジョイ サーキット		ﾌｧｲﾄﾞｳ45 三浦 12:45~13:30	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 三浦 12:45~13:30	エンジョイ サーキット	泳法スクール 永森 12:30~13:30	パワー カーディオ 佐々木 12:30~13:30	スタートパレエ 鎌田 12:45~13:30	エンジョイ サーキット
14:00	泳法スクール 奥宮(祐) 13:00~14:00	ｲﾝﾌｧｰﾚﾝｽﾞ 中川 13:30~14:00			フィンスイム 佐々木 13:30~14:00							
15:00		アクアヌードル 永森 14:20~15:00	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 奥宮 13:45~14:30	初心者説明会 腰痛予防	ﾘﾄﾓｽ 菅川 14:00~15:00				アクアヌードル 矢野 14:00~14:30	ベーシック ミドル 村瀬 13:45~14:30	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 神谷 13:45~14:30	初心者説明会
16:00		アクア チャレンジ 永森 15:15~16:00	ｲｼｼﾞﾔﾞｶﾞ 松成 14:45~15:00	エンジョイ サーキット	泳法スクール 村山 15:00~16:00	ベーシック ミドル 奥田 15:20~16:00	ﾋｷｼﾒ 上半身 15:30~16:00	エンジョイ サーキット				
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	泳法スクール 永森 19:00~20:00	スタート ベリーダンス タケア 19:20~19:50	エンジョイ サーキット		ﾘﾄﾓｽ 菅川 19:00~20:00	ベーシック パレエ 北村 19:00~20:00	エンジョイ サーキット		フィンスイム 山本 19:00~19:30	青葉ﾊﾞｽﾞﾈｯﾄ 奥田 19:00~19:30	エンジョイ サーキット	
21:00		ダンス エアロビクス45 菅川 20:00~20:45	初心者説明会 肩こり解消		ｸﾛｰﾙ 山本 20:15~20:45	ﾌｧｲﾄﾞｳ30 矢野 20:15~20:45	ﾎﾙﾄﾞﾌﾞﾗ30 北村 20:15~20:45	初心者説明会	アクアシンプル 田島 20:00~20:30			初心者説明会 腰痛予防
22:00		平泳ぎ 横橋 21:00~21:30	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 田島 21:15~22:00	エンジョイ サーキット	水中歩行 山口 21:00~21:30	パワー カーディオ30 矢野 21:00~21:30	ﾋﾞﾃﾞｵﾀｲﾂ 北村 21:00~21:30	エンジョイ サーキット	水中歩行 山口 20:45~21:15	チャレンジ ハイロー 奥田 21:00~21:50	ﾊﾞｽﾞﾈｯﾄ 菅川 21:30~22:15	エンジョイ サーキット

	金曜日				土曜日				日曜日			
	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム
10:00												
11:00		フィンスイム 奥宮(祐) 10:30~11:00	ﾎﾙﾄﾞﾌﾞﾗ 神谷 10:30~11:15	気功法 奥 10:20~11:20	初心者説明会	ベーシック ミドル 奥宮 10:30~11:10						
12:00		泳ぎ込み1000 村山 11:15~12:00	ベーシックロー 奥田 11:30~12:10	ﾋﾞﾃﾞｵﾀｲﾂ 神谷 11:35~12:05	エンジョイ サーキット	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 山川 11:25~12:05	水慣れ 永森 11:30~12:00	スタート 11:00~11:20	ベーシック ジャズダンス 奥宮 11:00~12:00			
13:00												
14:00		アクア チャレンジ 神谷 12:45~13:30	ﾌｧｲﾄﾞｳ45 村山 13:25~14:10	太極拳(初級) 鎌田 14:00~15:00	初心者説明会 肩こり解消	泳法スクール 永森 13:30~14:30	パワー カーディオ45 奥宮(祐) 14:00~14:45	ファイドウ 村山 14:00~15:00	のびのびﾀｲﾂ 佐々木 12:45~13:15	初心者説明会		
15:00		泳法グループ レッスン 14:15~15:15	ベーシックロー 奥田 14:25~15:05	エンジョイ サーキット					ﾋｷｼﾒ 下半身 13:30~14:30	エンジョイ サーキット		
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	バタフライ 樋口 19:00~19:30	パワー カーディオ45 奥田 19:00~19:45	ｼﾞﾌﾞｽﾀｰﾄﾞ 大関 19:00~19:45	エンジョイ サーキット								
21:00	泳法スクール 樋口 19:45~20:45	マックス 大関 20:00~21:00	フラダンス スクール ヒロミ 20:00~21:00	初心者説明会								
22:00												

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです
 ※ は30分制にマシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。
 ※ は有料のレッスンです
 有料レッスンはフロントにて受付いたします
 ※ 夜祭内容や担当者は都合により変更する場合がございます
 ※ 夜祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします
 ※ レッスンの詳細は別紙をご覧ください
 ※ 下記のレッスンは人数制限がございますので、あらかじめご了承ください。
 ステップ パワーカーディオ パレピラティス 【45名】
 ヤマナットフィットネス 【20名】