

2024年11月 レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク（550円）太枠ブルー（1,100円～）
 無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	3F リラクゼーションルーム	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	3F リラクゼーションルーム	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	
10:00		★ 在'リイ'のエクササイズ 李一美 9:15~9:35							11/6・13 10:55~11:55 外泳★															
11:00		★ 楽しくしっかり 在'リイ'のエクササイズ 李一美 9:45~10:45 ¥550							11/20・27 10:55~11:45 外泳★															
12:00		★ ヌーサー・イン・モーション アナ30 薄谷雅樹 18:30~11:00 ¥550							★ 在'リイ'のエクササイズ 小嶋直美 9:50~10:10															
13:00		★ フォックス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550							★ 太極拳(初級) 朱勳 9:40~10:40 ¥550															
14:00		★ 太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
15:00		★ フォックス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
16:00		★ 太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
17:00		★ フォックス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
18:00		★ 太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
19:00		★ フォックス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
20:00		★ 太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
21:00		★ フォックス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															
22:00		★ 太極拳(初級) 呉静 11:00~12:00 ¥550							★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550															

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 ◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。
 ◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。
 ※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。
 【外部の方のレッスンのご予約について】
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントでご予約を受付けいたします。
 ・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。
 当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001