



5/3(土)～5/6(火) GW特別スケジュール

建国記念の日

	土曜日(5/3・祝)			日曜日(5/4・祝)			月曜日(5/5・祝)			火曜日(5/6・祝)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00			子供プライベートレッスン 10:10～10:40 最大4コース使用	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 10:30～11:30 大塚 陽子	エアロ中級45 10:30～11:15 増野 宏子		エアロ初級45 10:30～11:15 十川 良子	リフレッシュ ストレッチ30 10:45～11:15 大塚 陽子	スイミングスクール プール開放 10:00～12:00 最大5コース使用	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 10:30～11:30 鈴木 太雅 (ふじみ野)	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 10:30～11:30 鈴木 利希 (北越谷)		10:00
10:30	パワーヨガ60 10:30～11:30 青柳 美枝子		子供プライベートレッスン 10:50～11:20 最大4コース使用										10:30
11:00			子供プライベートレッスン 11:30～12:00 最大4コース使用	ステップ初級30 11:50～12:20 北原 菜保子	エアロ初級45 12:35～13:20 北原 菜保子	アクアフレッシュ30 11:45～12:15 丸山 祐未	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 11:35～12:35 大塚 陽子	Balletone バレトン45 11:35～12:20 十川 良子					11:00
11:30	エアロ初級30 11:45～12:15 増野 宏子	ジャズ ダンス60 11:40～12:40 KIKKO!	マースシャルアクア 12:10～12:40 笹井 悠多			はじめてバタフライ 12:30～13:00 新宅 風人			はじめてクロール 12:15～12:45 新宅 風人				11:30
12:00			マースシャルアクア 12:10～12:40 笹井 悠多										12:00
12:30	ZUMBA ズンパ45 12:45～13:30 増野 宏子	ストリートダンス 初級45 12:50～13:35 KIKKO!	マスターズ30 13:00～13:30 新宅 風人	エアロ初級45 12:35～13:20 北原 菜保子	エアロ中級45 13:35～14:20 北原 菜保子	はじめてバタフライ 12:30～13:00 新宅 風人	ZUMBA ズンパ60 12:55～13:55 鈴木 直美	ストリートダンス 中級60 12:50～13:50 KIKKO!	アクアフレッシュ30 13:00～13:30 竹村 明子	祝日特別レッスン BODYPUMP ボディパンプ60 11:50～12:50 加藤 大智 (北越谷)	フロアヨガ60 (パワー系) 11:50～12:50 青柳 美枝子	マースシャルアクア 12:00～12:30 笹井 悠多	12:30
13:00													13:00
13:30			祝日特別レッスン フィッシュイム 13:45～14:15 新宅 風人			背泳ぎ 13:15～13:45 新宅 風人			祝日特別レッスン				13:30
14:00	BODYATTACK ボディアタック60 14:00～15:00 阿部 雅史	リラクゼーション ヨガ60 14:00～15:00 鈴木 亜理	※貸出フィンの数には限りがあり ますのでご了承ください。						泳法クリニック45 13:45～14:30 新宅 風人	祝日特別レッスン BODYJAM ボディジャム60 13:10～14:10 大野 雄貴(北越谷) 柴山 絢矢子	はじめて背泳ぎ 12:45～13:15 小部 紀子	はじめて平泳ぎ45 13:45～14:30 新宅 風人	14:00
14:30			子供プライベートレッスン 14:30～15:00 最大4コース使用	祝日特別イベント			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:30～15:30 川島 颯	体操短期 14:30～15:30		祝日特別レッスン BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:30～15:30 大野 雄貴 庄子 颯貴・加藤 大智 (北越谷コンバッターズ)	ルーシーダットン45 14:50～15:35 林 靖子		14:30
15:00			子供プライベートレッスン 15:10～15:40 最大4コース使用	祝日特別レッスン									15:00
15:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30～16:30 永長 憲幸	らくらく クッション45 15:20～16:05 鈴木 直美											15:30
16:00													16:00
16:30	祝日特別レッスン	祝日特別レッスン											16:30
17:00	祝日特別レッスン LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 17:00～18:00 鈴木 直美 横田 篤紀(ふじみ野)	腰痛予防セミナー 17:00～17:45 永長 憲幸	選手スイミング 17:00～19:00 3コース使用	祝日特別レッスン LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 16:00～17:00 林 亮介 柴山 絢矢子	祝日特別レッスン LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20～18:20 笹井 悠多 森下 和輝(みなみさくら)	体力測定 この機会に是非 自分の運動レベルを 測定してみよう!! ・握力 ・反復横跳び ・上体起こし ・立ち幅跳び ・長座体前屈	avex 16:00～ 19:00	体操 16:00～ 19:00		キッズ バレエ 16:00～ 19:00	avex 16:00～ 19:00	選手スイミング 17:00～19:00 3コース使用	17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00

施設利用終了 19:00(チェックアウトは19:30)



～レッスン予約のご案内～

5月3日(土)▶▶▶4月27日(日) 0:00～
5月4日(日)▶▶▶4月28日(月) 0:00～

5月5日(月)▶▶▶4月29日(火) 0:00～
5月6日(火)▶▶▶4月30日(水) 0:00～

お間違いないようご確認ください。

