

2024年7月 レッスンスケジュール改訂版【与野店】

無料 初心者向け レッスン
550円(税込) レッスン
★ 550円(税込) イベントレッスン
1,100円(税込) レッスン
1,650円(税込) レッスン
フロント受付 有料レッスン

| 月曜日 ★全レッスン予約制★ | | | | | 火曜日 ★全レッスン予約制★ | | | | | 水曜日 ★全レッスン予約制★ | | | | |
|-----------------------------------|---|--|----------------------------------|--|---|---------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| 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 | アリーナ | アソシエーション | 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 | アリーナ | アソシエーション | 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 | アリーナ | アソシエーション |
| ※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | | | ※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | | | ※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | | |
| | ※右下参照 | | 気功法 劉嘉 9:30~10:30 | 初級4泳法 中上級4泳法 【週替わり】 11:00~11:45 | | | | | | | | | | |
| 10:00 | パーソナル 町田裕美子 10:15~10:45 | オリジナル リラクゼーション 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00~11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | ※右記参照 NEW 初級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45 | はじめてKICK OUT マユ 11:15~12:00 | ハンドトレーニング 齋藤圭輔 11:10~11:40 | 7/1(月) 7/2(火) 平泳ぎ | ※左記参照 | NEW オリジナル 永安会里佳 10:15~11:15 | | 太極拳(初級) 林紅 10:30~11:30 | | 時間変更 スタートワーク 富永美野 10:15~10:45 | オリジナル 柴田朱美 10:15~11:15 | | 陳式太極拳スクール 【56式】 田震 10:30~11:30 | |
| 12:00 | プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30 | | みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20 | 7/8(月) 7/9(火) クロール | 中上級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45 | NEW アソシエーション 永安会里佳 11:30~12:15 | | 太極拳(中級) 林紅 11:45~12:45 | | 初級平泳ぎ 富永美野 11:00~11:30 | パーソナルPlus 柴田朱美 11:30~12:15 | ピラティス60 鈴木文子 11:30~12:30 | 太極拳(上級) 田震 11:40~12:40 | 12:25~12:40 クロスジ |
| 13:00 | プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10 | NEW 1-ハウト 45 田島里佳 13:10~13:55 | | 7/16(火) 背泳ぎ | プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30 | | | | | スイミングスクール 富永美野 11:45~12:45 | | | | |
| 14:00 | | | 卓球 12:00~13:15 | 7/22(月) 7/23(火) バタフライ | プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10 | | | | | | ヒップC 12:45~13:00 | | | |
| 15:00 | | | インディカ 13:35~14:50 | 7/29(月) 7/30(火) 平泳ぎ | 外環 柴田朱美 13:20~14:20 | | | | | | フィットネス45 MIKU 13:15~14:00 | プライベート SHINKO 13:10~13:40 | バドミントン 13:00~14:15 | |
| 16:00 | | | | 毎週月曜日 10:00~11:00 7/1(月) オリジナルヨガ 7/8(月) リラクゼーション ヨガ ※ご参加の際は は大きいバス トル をご持参 ください。 7/22(月) 骨盤ヨガ 7/29(月) オリジナルヨガ | | | | | | | | プライベート SHINKO 16:35~17:05 | | |
| 17:00 | キッズ スイミング スクール 15:00~18:20 | | キッズ ユニバーサル 15:20~18:40 | | | キッズ スイミング スクール 15:00~18:20 | | | レンタルタイム 【要事前予約】 15:20~16:50 | | キッズ スイミング スクール 15:00~18:20 | | | キッズ バスケボール スクール 15:30~20:00 |
| 18:00 | | | キッズ フィットネス 16:30~19:30 | | キッズ ダンススクール (ジュニア) AYANO 17:00~18:00 | | | レンタルタイム 【要事前予約】 17:00~18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | ペア割レッスン スタートステップ 塩野貴之 19:30~20:00 | | | | ティンクル 塩野貴之 19:15~20:00 | | | | | | J-POP オリジナル(入門) 西村真奈美 18:50~19:35 | | | |
| 21:00 | | | | | | K-POP オリジナル Kumi 19:45~20:45 | | レンタルタイム 【要事前予約】 19:30~21:00 | | 泳ぎこみ500 本木由紀 20:30~21:00 | オリジナルダンス 西村真奈美 19:45~21:00 | | バスケボール 20:00~21:15 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

【ペア割レッスン】
 対象のレッスンに2本まとめて550円
 でご参加いただけます！
 ※1レッスン参加の場合は550円となります。
 ※クーポンのご予約は2本まとめて

2024年7月 レッスンスケジュール改訂版【与野店】

| | | | | | |
|------------------|------------------|------------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| 無料 初心者向け レッスン | 550円(税込) レッスン | ★ 550円(税込) イベントレッスン | 1,100円(税込) レッスン | 1,650円(税込) レッスン | フロント受付 有料レッスン |
|------------------|------------------|------------------------|--------------------|--------------------|------------------|

| | 金曜日 ★全レッスン予約制★ | | | | | 土曜日 ★全レッスン予約制★ | | | | | 日曜日 ★全レッスン予約制★ | | | | |
|-------|-----------------------------------|---|---|---|-------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------|-------------|-------------------|---|--|------|-------------------|
| | 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 | アリーナ | ファンクショナルゾーン | 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 | アリーナ | ファンクショナルゾーン | 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 | アリーナ | ファンクショナルゾーン |
| 9:00 | ※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ベテランロープ 町田裕美子 10:00~10:30 | のびのび★デイ 阿部光恵 10:00~10:30 | | 陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:00~11:00 | | | | 太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45 | | | | リクティョヨガ 森山孝子 9:45~10:45 | | | |
| 11:00 | 初級ハタライ 富永美野 10:45~11:15 | | イシュヨガ HARU 10:35~11:50 | | | | 初級ハタライ 富永美野 10:20~11:20 | | | | | | | | |
| 12:00 | アライバト 富永美野 11:30~12:00 | みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45 | | | | キッズスイミングスクール 9:30~14:00 | | 気功法 井上裕史 11:00~12:00 | | | | ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~ 本木由紀 11:15~11:45 | ZUMBA@45 三木洋子 11:00~11:45 | | |
| 13:00 | | リモス KAMAL 12:00~13:00 | | ハンドミトン 12:00~13:15 | | | はじめてフランス 井上裕史 12:15~13:15 | | | | | 初級背泳ぎ 本木由紀 12:00~12:30 | 7/7(日)限定 リモス SUGURU 12:00~13:00 | | 卓球 11:30~12:45 |
| 14:00 | | | 新five707-ストレッチ 富永美野 【定員:15名】 13:00~13:45 | | | | リモス 井上裕史 13:30~14:30 | | | | | | ハワーカディオ 本木由紀 13:30~14:30 | | |
| 15:00 | | ※右記参照 【隔週レッスン】 ハレルピラティス リクティョヨガ はじめてフランス 14:15~15:15 | | | | | | | | | | | ★ イベントレッスン 14:45~16:00 | | 卓球 13:00~14:15 |
| 16:00 | | ベテラン 井上裕史 15:30~16:10 | キッズハレスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30 | | | | チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30 | | | | | | | | 卓球 14:15~15:30 |
| 17:00 | キッズスイミングスクール 15:00~18:20 | | キッズハレスクール (ジュニアI) 岡部麻美 16:30~17:30 | | | | ★ イベントレッスン テニスクラブ 16:00~18:30 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | キッズハレスクール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | キッズハレスクー ズ レッスン | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | トータルイメージ スイミング 20:00~21:00 | X55(45) 本木由紀 20:00~20:45 | | ハンドミトン 19:45~21:00 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

【レンタルタイム】
料金 7,500円(税込)
最大定員 5名
※フロントご予約前に
担当インストラクターへ
ご相談ください。

【隔週レッスン】
14:15~15:15
7/5(金)
ハレルピラティス
担当:高橋由美子
7/12(金)
はじめてフランス
担当:井上裕史
7/19(金)
リングピラティス
担当:高橋由美子
定員:17名
7/26(金)
はじめてフランス
担当:井上裕史

7/6(土) 【550円レッスン】
17:45~18:30 ファイトウ45 NAGISA
7/13(土) 【各550円レッスン】
16:00~16:45 ユーパウンド45 kaito
17:00~17:45 ファイトウ45 kaito
7/20(土) 【550円レッスン】
17:45~18:30 ユーパウンド45 NAGISA
7/27(土) 【550円レッスン】
17:00~17:45 X55(45) 本木由紀

7/21(日) 【550円レッスン】
14:45~15:45 ファイトウ NAGISA
7/28(日) 【550円レッスン】
15:00~16:00 リモス 柴田朱美

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。
※ただし、安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合がございます。
※スタジオへの整理は前レッスン終了の5分前からとなります。
※朝一番初めのレッスン、及びレッスン間隔が1時間以上あるレッスンは20分前より
整理可能です。
※ショートレッスンはお客様の入れ替え等はいたしません。
※レンタルタイムをご利用の際は別途(3,300円/1枠)お支払いが必要となります。
※サークルのご予約はフロントにございます。台帳にご記入ください。
※祝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、料金表は別紙にてご案内いたします。
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

【ファンクショナルゾーンレッスンについて】
※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員は別紙にてご案内いたします。