

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 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	パーソナル 新藤圭輔 11:10~11:40	7/1(月) 7/2(火) 平泳ぎ	※左記参照 中上級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45	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	プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30	NEW オリジナル 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			太極拳(上級) 田震 11:40~12:40
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	卓球 12:00~13:15	7/16(火) 背泳ぎ	プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10					スイミングスクール 富永美野 11:45~12:45				12:25~12:40 クロスジ
14:00				7/22(月) 7/23(火) バタフライ		外環 柴田朱美 13:20~14:20					ヒップC 12:45~13:00			プライベート SHINKO 13:10~13:40
15:00			インディカ 13:35~14:50	7/29(月) 7/30(火) 平泳ぎ			オリジナル 加藤剛 14:00~15:00				フィットネス MIKU 13:15~14:00			ゲーム & 体幹トレーニング SHINKO 13:50~14:45
16:00				毎週月曜日 10:00~11:00 7/1(月) オリジナルヨガ										プライベート SHINKO 14:55~16:25
17:00	キッズ スイミング スクール 15:00~18:20			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。	キッズ スイミング スクール 15:00~18:20					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 スクール 16:30~19:30	7/22(月) 骨盤ヨガ	キッズ ダンススクール (ジュニア) AYANO 17:00~18:00									
19:00				7/29(月) オリジナルヨガ										
20:00		ペア割レッスン スタートアップ 塩野貴之 19:30~20:00												
21:00		パーソナル 塩野貴之 20:15~20:55												
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。
 ※クービックのご予約は2本まとめて

