

2024年7月レッスンスケジュール6/25改訂版【鴻巣店】

無料 初心者向け
レッスン

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

	月曜日				火曜日				水曜日			
	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	マシンジム	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	マシンジム	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	マシンジム
9:00	※プール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	隔週プログラム ①背泳ぎ7/1、22 ②平泳ぎ7/8、29で実施											
11:00	①背泳ぎ ②平泳ぎ 増田郁乃 10:00~10:45	腸リンパ美人® エクササイズ 柴田朱美 10:15~11:15	アタラシ 渡邊一希 10:00~11:00		チャレンジアキア 10:30~11:15 NAGISA	簡単ステップ40 柴田朱美 9:55~10:35	①関節からほぐすリラク クスヨガ 高梨春菜 10:00~11:00 ②陰陽mixヨガ60 伴藤由恵 10:30~11:30		チャレンジアキア 高附真佐江 10:30~11:15	パーソナルシェイプ 山川理沙 10:30~11:15		
12:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00	外モ入60 柴田朱美 11:30~12:30			プライベート 増田郁乃 11:30~12:00 プライベート 増田郁乃 12:00~12:30	簡単I7040 柴田朱美 11:35~12:15	7月2日実施 10:00~11:00 関節からほぐすリラックス ヨガ 担当:高梨春菜 7月9、16、23、30日実施 10:30~11:30 陰陽mixヨガ60 担当:伴藤由恵		パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルステップ 山川理沙 11:30~12:15	メカダンス45 須山幸夫 11:30~12:15	
13:00		バレエ入門 【定員15名】 井笠奈々絵 12:50~13:35	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00		泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 12:40~13:40	かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50			パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルシェイプ 山川理沙 11:30~12:15	パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15	
14:00		ラディカル7-45 井笠奈々絵 13:50~14:35	モビリティケアストレッチ 鈴木文字 14:10~14:30			SALSATION® マリ・グレス 14:05~15:05				ラディカル7-45 正木愛乃 12:30~13:15	パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15
15:00		フィットウ60 風人 14:50~15:50	ピラティス 鈴木文字 14:45~15:45		スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20					パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15
16:00						パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15						
17:00												
18:00												
19:00												
20:00		①コアアウト 45 ②X55 45 風人 19:30~20:15	外モ入60 iku 19:20~20:20		フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00	コアアウト 45 RITO 19:30~20:15	第1、3、5週 ボディメンテナンスヨガ60 第2、4週 夜ヨガ60で実施 下村こゆき 19:30~20:30					
21:00		フィットウ45 風人 20:30~21:15	パーソナルシェイプ 増田郁乃 11:30~12:15			チャレンジステップ 後藤亜紀子 20:30~21:20	フィットウ45 RITO 20:45~21:30					
22:00												

《代行情報》
7月29日(月)
12:50~13:35
メカダンス45
担当:浅野直之IR

《代行情報》
7月1、29日(月)
13:50~14:35
ラディカル7-45
担当:正木愛乃

《代行情報》
7月9日(火)
14:05~14:50
X55 45
担当:正木愛乃

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの
3本のうちカガメメンテナンスのレス
と
プラスして、前後ステップ or I70
どの組み合わせでも2本で550
円で受講できるペア割新規導
入!!
もちろん、簡単ステップのみ、
簡単I70のみの受講も可能で
す。
(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ+メンテナンス=550円
簡単I70+メンテナンス=550円
簡単ステップのみ=550円
簡単I70のみ=550円
カガメメンテナンスのみ=550円
※ペア割の場合、
かんたんアプリアのカガメメンテナ
ス40欄にて予約をお願いします。

隔週プログラム
7月からチェンジ!
奇数週...7/1, 29:X55 45
偶数7/8, 22:コアアウト 45

7/15休講
時間変更

7/8、22実施

7/31休講

7/23休講
時間変更

7/9休講

Web予約なし

※陰ヨガとは...
リラックス効果の高めの
ヨガです。

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

パーソナルシェイプ
増田郁乃
11:30~12:15

キッズスイミングスクール
15:30~17:30

7/3、17、31実施
フィットウ45
NAGISA
20:30~21:15



2024年7月レッスンスケジュール6/25改訂版【鴻巣店】

無料 初心者向け
レッスン

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

金曜日				土曜日				日曜日			
スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	マシンジム	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	マシンジム	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	マシンジム
※プール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。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。			
	ベジック 井上裕史 9:20~10:05			7/6, 20実施	美ユティBody Wave45 マリケス 9:30~10:15	モビリティケアストレッチ 伴藤由恵					
	はじめてアタリ 井上裕史 10:20~11:20	太極拳(初級) 水谷孝 10:00~11:00		キッズスイミングスクール 9:30~11:30	ZUMBA®Gold60 マリケス 10:25~11:25	ヨガヨガ75 伴藤由恵 10:00~11:15		フリーフィンコース 1コース 10:00~11:00	7/21:K-POP初級 山崎愛留 11:00~12:00 7/28:太極拳 増田郁乃 10:30~11:30	7/28実施 足揉み45 増田郁乃 9:30~10:15	
	パワーMIX 井上裕史 11:35~12:35	five70ア-ストレッチ 伴藤由恵 11:35~12:20		泳法スクール 短期集中合宿 【定員16名】 祐香 11:45~12:45	SALSATION®60 マリケス 11:40~12:40						
NEW! 12:40~13:00 カムでワーク!【定員20名】 伴藤由恵				プライベート 祐香 12:55~13:25	X55 60 田島里佳 13:10~14:10			7/21, 28実施 アパビクス 伊藤章代 13:20~14:00	7/7:休講 7/14, 21:X55 45 7/28:ユ-パウト 45 12:30~13:15 正木愛乃	7/21, 28実施 リモ60 山崎愛留 12:15~13:15	
	ZUMBA®60 マリケス 13:20~14:20	イユタカ HARU 13:30~14:45		スクールのある日のみ実施	ユーバウンド45 田島里佳 14:25~15:10			7/21, 28実施 アパビクス 伊藤章代 13:20~14:00	7/7, 21 デ-イカハワ-60 7/14, 28 ハ-ウ-カ-デ-イオ60 正木愛乃 13:40~14:40	たのしくステップ45 伊藤章代 ダンスフィット45 山崎愛留 13:30~14:15	
	美ユティBody Wave &ベリ-ダンス50 マリケス 14:35~15:25	7/12, 26実施		待望の土曜スクール開催!! 全10回 7/13, 20, 27 8/10, 24, 31 9/14, 21, 28 10/5 ※前期、後期、単発利用も可能です。	ユーバウンド45 田島里佳 14:25~15:10				7/27休講	7/21, 28実施 ダンスフィット45 伊藤章代 14:30~15:30	
	キッズスイミングスクール 15:30~17:30			7月20日(土) 15:30~16:40 エアロ&コンディショニング 10分拡大スペシャル! 7月27日(土) 時間変更 15:40~16:40で実施 担当:田島里佳	170&175イェンギ 田島里佳 15:30~16:30			モノフィン 伊藤章代 【定員6名】 16:00~16:45	ベ-ジックステップ 中川昇 16:15~17:00	7/28 16:15~17:15 ステップ & I7060実施	
	7/19プライベート 千葉成泰 17:25~17:55			毎月第3金曜日限定 プールレッスン開催決定!! 担当:千葉成泰(ちばあきひろ)JR 7月19日(金) 17:25~17:55プライベートレッスン① 18:00~18:30プライベートレッスン② 18:35~19:05プライベートレッスン③ 19:15~20:00 平泳ぎ 20:10~20:55 ハタフライ 21:00~21:30プライベートレッスン④ ※プライベートレッスンは5/25(土)~フロントにて申込み開始。	フリーフィンコース 1コース 18:00~19:00				7/14, 21実施 ユ-パウト 45 NAGISA 17:15~18:00		
	7/19プライベート 千葉成泰 18:00~18:30				カダ-ダンス45 須山幸夫 18:45~19:30						
	7/19プライベート 千葉成泰 18:35~19:05				ファイトウ45 須山幸夫 19:45~20:30						
	7/19平泳ぎ 千葉成泰 19:15~20:00	インテグレート ハ-ウ-ストレッチ45 塩野貴之 19:30~20:15	STRONG Nation 川俣喜嗣 19:20~20:10								
	7/19ハタフライ 千葉成泰 20:10~20:55	①デ-イカハワ-45 ②ベ-ジックステップ45 塩野貴之 20:30~21:15	ZUMBA®50 川俣喜嗣 20:25~21:15								
	7/19プライベート 千葉成泰 21:00~21:30			隔週プログラム 奇数週...ハワ- 7/5, 19 偶数週...ステップ 7/12, 26							

7月27日(土)
14:25~15:25
ユ-バウンド60
15分拡大スペシャル
担当:田島里佳

《隔週プログラム》
7/7, 14(日)
たのしくステップ45実施
担当:伊藤章代
7/21, 28(日)
ダンスフィット45実施
担当:山崎愛留

お待たせ致しました!!
7月スケジュール6/25改訂版出ました。
ご確認宜しくお願いします。

レッスン
参加申し込み方法
前月の25日8時より全てのレッスンの予約が開始になります。
プールの無料レッスン以外がWeb予約の対象となります。
レッスン当日8:00まで受付をいたします。
当日に空きがあるレッスンは予約での対応をいたします。(5枚2,750円,10枚5,500円)
キャンセルはレッスン当日の0:00までとなります。以降はキャンセル・返金は致しかねます。また、申込日から25日を経過するとレッスン当日でなくてもキャンセル不可となりますのでご注意ください。
QRコードから新規登録をお願いいたします。有料レッスン参加希望の方はスムーズな決済のため、お支払い設定からクレジットカードの登録をお勧めいたします。
(利用可能なクレジットカード: Visa/MasterCard/AmericanExpress)
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

