

# 2024年7月スケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00		ヨガ ひきしめ30 町田奈々美 9:30~10:00		泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10	7月2日 マスターズ 練習会 ～スタート・ターン～ 11:00~12:00 ※フロント受付 ※定員8名		チャレンジ77 町田裕美子 9:30~10:15	9:15~9:35 MCストレッチ 内村恵美	
11:00	おしん 175 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	7/1・29 血流改善 足もみ健康法 白着正代 10:15~11:15 ※定員12名		ウォーター・イ・モーション ～筋力アップ～ 原奈美	OSU@CODE イヨコグ 塩野真之 10:30~11:00		スイミングスクール 内村恵美 10:30~11:30 13,200円/10回	7/3休講 ハーフマラソン45 田島里佳 10:00~10:45	インジョイワ YUKI 10:00~11:00
12:00		11:45~12:30 7/1・29 BODYATTACK45 7/8・22 UBOUND45 町田奈々美		ピラティス 70-87 ロップ 花村愛子 11:40~12:25			スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回	フィット45 RITO 11:00~11:45	インテグレーション ハーフマラソン 塩野真之 11:15~12:00
13:00		パーソナル 花村愛子 12:35~13:05		平泳ぎ 原奈美 13:00~13:30	7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50		水慣れ 内村恵美 11:40~12:10	プライベート 内村恵美 12:15~12:45	
14:00		外伝 植竹美季 12:45~13:45		7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50	※パーソナルに 参加された方 限定		プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
15:00		7/22・29休講		7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
16:00		2日:キック 9日:ブルと呼吸 16日:キック 23日:タイミン グ 30日:キック		7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
17:00				7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
18:00				7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
19:00				7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
20:00				7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
21:00				7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
22:00				7/9・23 ハーフマラソン45 宇野真奈 13:05~13:50			プライベート 内村恵美 12:15~12:45		

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

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    有料レッスン フロント受付    キッズ スクール    月替わりレッスン    【鶴瀬店】

オリジナルレッスン

7月2日  
マスターズ 練習会  
～スタート・ターン～  
11:00~12:00  
※フロント受付  
※定員8名

2日:キック  
9日:ブルと呼吸  
16日:キック  
23日:タイミン  
グ  
30日:キック

※パーソナルに  
参加された方  
限定

月1開催☆

定員10名

3日:キック  
10日:ブルと呼吸  
17日:キック  
24日:タイミン  
グ  
31日:キック

時間変更

7月20日  
マスターズ 練習会  
～スタート・ターン～  
12:10~13:10  
※フロント受付  
※定員8名

オリジナルレッスン

オリジナルレッスン

オリジナルレッスン

10:15~10:45  
(30分)  
バレエパー前  
半のみ参加の  
方 ¥550

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用    Android用



※スタジオへのご整理は前レッスン終了の10分前からとなります。  
※朝一番のレッスンは、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは  
15分前から整理となります。  
※整理時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)  
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。  
※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)  
フィットネススタジオ 35名    ウェルネススタジオ 20名

営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00  
〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575