

2024年8月レッスンスケジュール

※両面になってます

	月曜日				火曜日				水曜日				
	スミガール 定員30名	アービュスタジオ 定員35名	タビュスタジオ 定員40名	無料 6F ファンジョル	スミガール 定員30名	アービュスタジオ 定員35名	タビュスタジオ 定員40名	無料 6F ファンジョル	スミガール 定員30名	アービュスタジオ 定員35名	タビュスタジオ 定員40名	無料 6F ファンジョル	
9:00													9:00
10:00			19日/26日のみ 社'リイア@ストレッチ 9:30~9:50										10:00
11:00	77730 高橋千春 10:30~11:00	バーンアップ 井上裕史 10:00~10:40			初めてのハ'タライ AYUMI 10:15~10:45	チャレンジ'アップ 木原啓貴 10:20~11:10				超入門'リターンズ マリス 10:15~11:00			11:00
12:00	週替わり スミレス 高橋千春 11:10~11:40	チャレンジ 井上裕史 10:55~11:45			平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20					SALSATION マリス 11:15~12:15			12:00
13:00	定員12名 全10回13,200円 7月~9月 スミガール 高橋千春 11:50~12:50 【2コース利用】		ゆったり N/A'アップ 井上裕史 11:55~12:55			IPI&シェイ 木原啓貴 11:25~12:05							13:00
14:00	週替わりスミレス 5日/19日 カール背泳ぎ 26日 平泳ぎバ'タライ		気功【養生法】 井上裕史 13:10~13:55			カ'イ'ダンス ~木原'イ'ヤル~ 木原啓貴 12:25~13:15				★13日のみ★ のびのびヨガ 根岸智子 12:30~13:30			14:00
15:00										★20日代行レッスン★ 12:30~13:15 美ユ'ティ-BodyWave® 担当:マリス			15:00
16:00										★21日/28日時間変更★ 17日 12:45~13:45 フ'イト'ウ 14:00~14:30 ユ'バ'ウト'30 24日 12:45~13:30 フ'イト'ウ45 13:45~14:30 ユ'バ'ウト'45			16:00
17:00										★13日休講★ ビ'テ'イ60 鈴木文子 13:45~14:45			17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

レッスン紹介
気功【養生法】
自らの呼吸に合わせてゆっくりした運動を行ったり、
同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、
筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバ'ランスを
整えることができるコンデ'イション'アップ'ケ'ア'レッスンとなります。

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
15:20~15:50

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
15:55~16:25

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
16:30~17:00

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
17:05~17:35

★21日/28日時間変更★
17日 12:45~13:45 フ'イト'ウ
14:00~14:30 ユ'バ'ウト'30
24日 12:45~13:30 フ'イト'ウ45
13:45~14:30 ユ'バ'ウト'45

メンテナンス休館日：8月4日(日)～8日(木)

【熊谷店】

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スミダグループ 定員30名	アービューススタジオ 定員35名	タカユーススタジオ 定員40名	無料 6F ファンクショナル	スミダグループ 定員30名	アービューススタジオ 定員35名	タカユーススタジオ 定員40名	無料 6F ファンクショナル	スミダグループ 定員30名	アービューススタジオ 定員35名	タカユーススタジオ 定員40名	無料 6F ファンクショナル
9:00												
10:00			2日/9日のみ 社'リテイア®ストレッチ 9:30~9:50		[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 9:15~9:45							
11:00		★2日/18日/30日のみ★ 美ユティ BodyWave® マリス 10:00~10:45	★18日休講★ ベ'ニック 高附真佐江 岡部麻美 10:30~11:15		[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 9:50~10:20	ベ'ニック 高附真佐江 10:30~11:00						
12:00	定員16名 全10回13,200円 7月~9月 スミダグループ 祐香 10:30~11:30 【2コース利用】	ZUMBA®60 マリス 11:00~12:00	★18日休講★ ベ'ニック 高附真佐江 11:25~12:10		[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 11:10~11:40	ZUMBA®60 川俣喜嗣 10:30~11:30						
	泳ぎこみ500 祐香 11:40~12:10		★18日休講★ ベ'ニック 高附真佐江 11:25~12:10		[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 11:45~12:15	外太 山崎愛留 11:45~12:45						
	[3,300円/回] プライベート 祐香 12:20~12:50		★9日/23日のみ★ ベ'ニック 井荏奈々絵 12:25~12:55	2日のみ 社'リテイア®ストレッチ 12:30~12:50 定員:10名		ボ'ティクス 下村こゆき 12:00~13:00						
13:00					★17日のみ★ 2,200円 【定員20名】 青泳ぎ&ハ'タライ 千葉成泰 12:25~13:25	ダンスフィット 山崎愛留 13:00~13:45						
14:00		★9日/23日★ ハ'ウカデイ 井荏奈々絵	太極拳(初級) 水谷孝 13:20~14:20		[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 13:30~14:00							
		★2日/18日/30日★ ハ'ウカデイ 正木愛乃 13:20~14:20			[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 14:05~14:35	★17日休講★ SALSATION マリス 14:10~15:10						
15:00		★2日/9日/23日のみ★ 超入門 ジャ'ダンス 井荏奈々絵 14:40~15:25			[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 14:40~15:10							
16:00					[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 15:15~15:45	★17日休講★ 【定員20名】 美ユティ BodyWave® マリス 15:25~16:10						
					[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 15:50~16:20							
17:00					[3,850円/回] プライベート 千葉成泰 16:25~16:55	フィット 須山幸夫 16:25~17:25						
18:00												
19:00		ベ'ニック 井上裕史 18:30~19:10				★3日/31日のみ★ ハ'ウカデイ 正木愛乃 17:45~18:30						
20:00		ベ'ニック 井上裕史 19:25~20:05	★18日/30日休講★ ビ'ティクス 神谷智美 19:30~20:15									
21:00		フィット RITO 20:20~21:20										
22:00												

★3日/10日のみ★
グループで実施
11:30~11:50
モ'リテイア®ストレッチ

NEW

★17日代行レッスン★
14:10~14:40 ユ'バ'ウ'ド 30
15:25~16:10 デ'イカ'ワ-45
担当:正木愛乃

3日/17日/31日
①five707ストレッチ
10日/24日
②ミュージックPOP-30 リラックス

★3日のみ★
X55(30)
正木愛乃
18:50~19:20

【レッスン紹介】
美ユティBodyWave®
『BodyWaveバ'ント』のメソッドを利用した曲線動作で
体幹部のインナーマッスを強化します。
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、
またウエストをしぼりながら『くびれ』を作ります。
美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。

ご不明な点がございましたら、
スタッフまでお問合せください。
熊谷店 電話 048-525-6363

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
は550円(税込)の有料レッスンです。
は1,100円(税込)の有料レッスンです。
各種スクールのお申込みは前月25日専用予約サイトより、
プライベートタイム・パーソナルのご予約は前月15日より70%にて承ります。

※無料・有料に関わらず全てのレッスンのご予約は予約専用サイトより
当日朝8時まで承ります。
※ご予約のキャンセルは専用サイトより前日までお受け付けております。
当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねますので
ご了承くださいませ。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

レッスンスケジュール かんたん予約 熊谷店

iPhone

Android