

2024年8月 レッスンスケジュール【与野店】改訂版

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	ヨガ 阿部光恵 10:00~11:00												
11:00	※右記参照		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40	8/5(月) 8/6(火) 背泳ぎ	※左記参照									
	はじめてKICK OUT マコ 11:15~12:00	パーソナル 齋藤圭輔 11:10~11:40		8/19(月) 8/20(火) バタフライ	中上級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45									
12:00		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20		8/26(月) 8/27(火) 平泳ぎ	プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30									
	プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30		卓球 12:00~13:15		プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10									
13:00														
	プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10													
14:00		パーソナル 田島里佳 13:00~13:45												
		新five707-ストレッチ 富永美野 【定員：15名】 13:15~14:00												
			インディカ 13:35~14:50											
15:00														
16:00				毎週月曜日 10:00~11:00										
				8/5(月) オリジナルヨガ										
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20			8/19(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									
				8/26(月) 骨盤ヨガ										
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
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

時間変更
スタートワーク
富永美野
10:30~11:00
初級平泳ぎ
富永美野
11:15~11:45
スイミングスクール
富永美野
12:00~13:00

のびのびデイ
鈴木文子
9:40~10:10

陳式太極拳スクール
【56式】
田震
10:30~11:30

太極拳(上級)
田震
11:40~12:40

プライベート
SHINKO
13:10~13:40

体幹トレーニング
SHINKO
13:50~14:45

ハイレミセッション
SHINKO
14:55~16:25

プライベート
SHINKO
16:35~17:05

キッズバスケットボール
スクール
15:30~20:00

NEW
J-POP
オリジナルダンス(入門)
Kumi
19:15~20:00

NEW
K-POP
オリジナルダンス
Kumi
20:10~21:10

バスケットボール
20:00~21:15

12:25~12:40
クロスジ

2024年8月 レッスンスケジュール【与野店】改訂版

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
------------------	------------------	------------------------	--------------------	--------------------	------------------

時間	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	ベージュロープ 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			キッズスイミングスクール 9:30~14:00	リクティョ 森山孝子 10:20~11:20	氣功法 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			
12:00	アライメント 富永美野 11:30~12:00	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45			11:50~12:05 クロス 12:10~12:25 レッグC						初級背泳ぎ 本木由紀 12:00~12:30	8/18(日)限定 外モ SUGURU 12:00~13:00			卓球 11:30~12:45
13:00		外モ KAMAL 12:00~13:00		ハドミトン 12:00~13:15			はじめてフダンズ 井上裕史 12:15~13:15								
14:00			新five707-ストレッチ 富永美野 【定員:15名】 13:00~13:45							卓球 13:00~14:15					
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 はじめてフダンズ 14:15~15:15													
16:00		ベージュ 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 テイクアッププログラム 16:00~18:15								レンタルタイム 【要事前予約】 15:40~16:40 料金2,200円
18:00			キッズハレスクール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30												ハドミトン 16:50~18:05
19:00			キッズハレスクール 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		ハドミトン 19:45~21:00											
22:00															

**金曜日
14:15~
15:15**
8/2(金)
はじめてフダンズ
担当:井上裕史
8/9(金)
ハレルピラティス
担当:高橋由美子
8/16(金)
はじめてフダンズ
担当:井上裕史
8/23(金)
リングピラティス
担当:高橋由美子
定員:17名
8/30(金)
はじめてフダンズ
担当:井上裕史

8/3(土)【550円レッスン】
16:30~17:15 ファイトウ45 NAGISA
17:30~18:15 ユーバウンド45 NAGISA
8/10(土)【550円レッスン】
17:00~17:45 X55(45) 本木由紀
8/17(土)【各550円レッスン】
16:00~16:45 ユーバウンド45 kaito
17:00~17:45 ファイトウ45 kaito
8/24(土)【550円レッスン】
17:00~17:45 X55(45) 本木由紀
8/31(土)【550円レッスン】
17:00~17:45 X55(45) 本木由紀

【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。

※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。
※ショートレッスン間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。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 与野店 電話 048-833-8282