2024年8月スケジュール

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】

月曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ﾂｰﾙでﾘｾｯﾄ 内村恵美 13:20～13:50 8/19休講
- ★背泳ぎ 内村恵美 14:00～14:30 8/19休講
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～15:50
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 16:00～17:00
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 17:15～18:15
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- (初心者向け) ｶﾗﾀﾞひきしめ30 町田奈々実 9:30～10:00
- ｵﾘｼﾞﾅﾙﾊﾞﾚｴ75 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15～11:30 8/19休講
- 11:45～12:30 8/19 BODYATTACK45 8/26 UBOUND45 町田奈々実
- ﾘﾄﾓｽ 植竹美季 12:45～13:45
- 20:00～21:00 8/19 UBOUND 8/26 ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ 緑川琴美

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- 8/19 血流改善 足もみ健康法 白箸正代 10:15～11:15 ※定員12名
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ♪ﾌﾛｰ&ﾄﾞﾛｯﾌﾟ 花村愛子 11:40～12:25 8/19休講
- ﾊﾟｰｿﾅﾙ 花村愛子 12:35～13:05

火曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- (初心者向け) 泳ぎこみ500 原奈美 9:40～10:10
- 10:20～10:50 ｳｫｰﾀｰ･ｲﾝ･ﾓｰｼｮﾝ～筋力ｱｯﾌﾟ～ 原奈美
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 11:00～12:00 原奈美 13,200円/10回
- ★ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 原奈美 13:00～13:30
  - 6日：休館日 13日：キック・リズム 20日：プル 27日：呼吸
- 13:45～14:15 ｳｫｰﾀｰ･ｲﾝ･ﾓｰｼｮﾝ～持久力ｱｯﾌﾟ～ 原奈美
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～15:50
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 16:00～17:00
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 17:15～18:15
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ﾌｧｲﾄﾞｳ45 RITO 11:00～11:45
- X55 (45) RITO 12:00～12:45
- 訂正 8/27 ﾊﾞﾚｴｾﾝﾀｰﾚｯｽﾝ45 宇野真奈 13:05～13:50
  - ※ﾊﾞｰﾚｯｽﾝに参加された方限定
- 月1開催☆ 8/20 ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ75 松井房江 15:00～16:15
- ﾌｧｲﾄﾞｳ45 町田奈々実 20:30～21:15 8/13代行

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- BOSU®ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 塩野貴之 10：30～11:00
- ｲﾝﾃｸﾞﾚｰﾃｨｯﾄﾞﾊﾟﾜｰｽﾄﾚｯﾁ 塩野貴之 11:15～12:00
- 訂正 8/27 ﾊﾞﾚｴﾊﾞｰﾚｯｽﾝ45 宇野真奈 12:10～12:55
- ｱｽｸﾗﾌﾞ 内村恵美 14:00～15:00
- 定員6名 ｽﾄﾚｯﾁｴﾘｱにて実施 ｸﾛｽｺｱ～ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ～ 野尻尚暉 19:45～20:15

水曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ﾁｬﾚﾝｼﾞｱｸｱ 町田裕美子 9:30～10:15
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 内村恵美 10:30～11:30 13,200円/10回
- ★ｸﾛｰﾙ 内村恵美 11:40～12:10
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 内村恵美 12:15～12:45
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～15:50
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 16:00～17:00
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 17:15～18:15
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ★水中ｺﾝﾄﾛｰﾙ 原奈美 19:45～20:15
  - 7日：休館日 14日：スカーリング 21日：体幹 28日：キック

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- オリジナルレッスン (初心者向け) 9:15～9:35 MCｽﾄﾚｯﾁ 内村恵美
- ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 田島里佳 10:00～10:45 8/14休講
- 訂正 8/14・21 ﾘﾄﾓｽ 植竹美季 13:30～14:30
- 陳式太極拳 精要十八式(中級) 劉嘉 15:00～16:00 8/14・21休講
- 定員10名 (初心者向け) 20:30～20:45 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ～姿勢改善～ 野尻尚暉

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ｴﾝｼﾞｮｲﾌﾗ YUKI 10:00～11:00 8/14休講
- 気功法 劉嘉 13:45～14:45 8/14・21休講

金曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ 内村恵美 9:30～10:00 8/23休講
- 泳ぎこみ 1000 内村恵美 10:15～11:00 8/23休講
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 内村恵美 11:15～12:15 13,200円/10回
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 内村恵美 12:20～12:50
- ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ 町田裕美子 13:30～14:00 8/23休講
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～15:50
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 16:00～17:00
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 17:15～18:15
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- (初心者向け) ｽﾀｰﾄｳｫｰｸ 原奈美 19:20～19:50 8/9休講
- 水中ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 原奈美 20:00～20:30 8/9休講

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ZUMBA® 川俣喜嗣 9:45～10:45 8/23休講
- ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ75 松井房江 11:00～12:15
- (初心者向け) MCｽﾄﾚｯﾁ 町田奈々実 13:00～13:20 オリジナルレッスン
- (初心者向け) ～ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ～ BODYATTACK30 20:00～20:30
- (初心者向け) MCｽﾄﾚｯﾁ 20:40～21:00 町田奈々実 オリジナルレッスン

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- 【女性専用】ｵﾘｼﾞﾅﾙﾊﾞﾚｴ 太田花子 12:30～13:45
- ﾍﾞｰｼｯｸｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 太田花子 14:00～15:00

土曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 9：45～10：45
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 11：00～12：00
- ﾛﾝｸﾞｺｰｽ不可
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 原奈美 12:10～12:40

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- 8/3・17 ﾘﾄﾓｽ 廣田茂子 10:40～11:40
- 8/3・17 ｵﾘｼﾞﾅﾙｽﾃｯﾌﾟ 廣田茂子 11:55～12:40
- (初心者向け) 新fiveﾌﾛｱｰｽﾄﾚｯﾁ 内村恵美 13:00～13:45 8/17・24休講 オリジナルレッスン
- ﾁｬﾚﾝｼﾞ 村田隆子 14:15～15:05

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ﾊﾞﾚｴｽｸｰﾙ 川久保博子 10:00～11:30 8,800円/4回 単発3,300円
- ﾎﾟｱﾝﾄ・個人ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝ 川久保博子 11:40～12:30 1,100円/1回 8/17休講

日曜日

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- (初心者向け) 9:30～9:50 MCｽﾄﾚｯﾁ 町田奈々実 オリジナルレッスン
- ﾊﾞﾚｴ【ﾚﾍﾞﾙﾌﾘｰ】 SHiNKO 10:15～11:25 1,100円/1回
  - 10:15～10:45 (30分) バレエバー前半のみ参加の方￥550
- ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ(振り付け有) SHiNKO 11:35～12:35 1,100円/1回
- ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ SHiNKO 12:45～13:45 1,100円/1回
- ｲｼｭﾀﾖｶﾞ HARU 14:00～15:15
- ﾌｧｲﾄﾞｳ45 MIKU 17:00～17:45

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ﾊﾟｰｿﾅﾙ SHiNKO 13:50～14:20
- ★8/18 ﾖｶﾞ×ﾌｫｰﾑﾛｰﾗ HARU 15:30～16:30 ※定員6名
  - ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙを使用します。

クーピックアプリダウンロードはこちら
iPhone用　Android用

※スタジオへのご整列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、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
　15分前から整列となります。
※整列時、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