2024年10月レッスンスケジュール9/25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

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ

※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。

隔週ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ
①背泳ぎ10/7、28
②平泳ぎ10/21　で実施

①背泳ぎ
②平泳ぎ
増田郁乃
10：00～10：45

泳法ｽｸｰﾙ
初級
【定員12名】
増田郁乃
11：00～12：00

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ

腸リンパ美人®
エクササイズ
柴田朱美
10:15～11:15

ﾘﾄﾓｽ60
柴田朱美
11:30～12:30

10/7,28実施
バレエ入門
【定員15名】
井埜奈々絵
12:50～13:35

ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ45
正木愛乃
13:50～14:35

ﾌｧｲﾄﾞｳ60
風人
14:50～15:50

隔週プログラム
10月からチェンジ！
奇数週…10/7,21:ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45
偶数10/28:X55　45

①ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45
②X55　45
風人
19:30～20:15

ﾌｧｲﾄﾞｳ45
風人
20:30～21:15

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ

ｱｽｸﾗﾌﾞ
鈴木文子
10:00～11:00

担当者変更

シンプルヨガ
柴田朱美
12：45～14：00

モビリティケアストレッチ
鈴木文子
14:10～14:30

ピラティス
鈴木文子
14:45～15:45

ﾘﾄﾓｽ60
iku
19:20～20:20

毎月第3月曜
休講

毎月第2，4週実施
ZUMBA®45
ゆんゆん
20:35～21:20

ﾏｼﾝｼﾞﾑ

火曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ

※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。

チャレンジアクア
10:30～11:15
NAGISA

ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ
増田郁乃
11：30～12：00
ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ
増田郁乃
12：00～12：30

泳法ｽｸｰﾙ
中級
【定員12名】
増田郁乃
12：40～13：40

フリーフィンコース
1コース
19:00～20:00

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ

簡単ｽﾃｯﾌﾟ40
柴田朱美
9:55～10:35

ｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽ40
柴田朱美
10:45～11:25

簡単ｴｱﾛ40
柴田朱美
11:35～12:15

10/15休講

かんたんﾌﾗﾀﾞﾝｽ
あゆみ
12:50～13:50

SALSATION®
ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ
14:05～15：05

Web予約なし
ｽﾀｰﾄｳｫｰｸ
伴藤由恵
15:00～15:20

ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ
ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ45
15:20～16:05

ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45
RITO
19:30～20:15

ﾁｬﾚﾝｼﾞｽﾃｯﾌﾟ
後藤亜紀子
20:30～21:20

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ

10/1股関節をやわらかくするヨガ
高梨春菜
10:00～11:00
10/8、15、22、29ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ
～ｱｰｻﾅの基礎～
伴藤由恵
10：30～11：30

《隔週ヨガプログラム》
10月1日実施
10:00～11:00
股関節をやわらかくするヨガ
担当：高梨春菜
10月8，15，22、29日実施
10：30～11：30
ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ ～ｱｰｻﾅの基礎～
担当：伴藤由恵

第1.3.5週
ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽﾖｶﾞ60
第2.4週
夜ﾖｶﾞ60で実施
下村こゆき
19:30～20:30

ﾌｧｲﾄﾞｳ45
RITO
20:45～21:30

ﾏｼﾝｼﾞﾑ

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの3本のうちｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽのﾚｯｽﾝとプラスして、前後ｽﾃｯﾌﾟorｴｱﾛ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、簡単ｴｱﾛ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
簡単ｴｱﾛ+ﾒﾝﾃﾅﾝｽ＝550円
簡単ｽﾃｯﾌﾟのみ＝550円
簡単ｴｱﾛのみ＝550円
ｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽのみ＝550円

※ペア割の場合、
かんたんアプリのｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽ40欄にて予約お願いします。

水曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ

※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。

チャレンジアクア
高附真佐江
10:30～11:15

ﾊﾞﾀﾌﾗｲ
増田郁乃
11：30～12：15

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ

ﾊﾞﾗﾝｽ改善ｽﾄﾚｯﾁ
【定員20名】
山川理沙
9:30～10:30

ﾍﾞｰｼｯｸ&ｼｪｲﾌﾟ
山川理沙
10:40～11:25

ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ
山川理沙
11:40～12:25

ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ45
正木愛乃
12:45～13:30

ﾌｧｲﾄﾞｳ60
須山幸夫
13:45～14:45

太極拳（中級）
劉暎渲
15:00～16:00

時間変更

ﾍﾞｰｼｯｸ
竹内愛
19:30～20:10

オリジナルエアロ
竹内愛
20:25～21:25

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ

ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ45
須山幸夫
11：30～12：15

10/16，30実施
ﾀﾞﾝｽ入門45
新井信吾
12：45～13：30

ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ
【定員15名】
神谷智美
13:45～14:30

ﾏｼﾝｼﾞﾑ

2024年10月レッスンスケジュール　9/25改訂版【鴻巣】

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。）

※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。

金曜日

スイミングプール
- 12:40〜13:00 ﾂｰﾙでｳｫｰｸ！【定員20名】 伴藤由恵
- 10/11プライベート 祐香 19:00〜19:30
- 10/11プライベート 祐香 19:35〜20:05
- 10/11プライベート 祐香 20:10〜20:40

フィットネススタジオ
- ﾍﾞｰｼｯｸ 井上裕史 9:20〜10:05
- はじめてﾌﾗﾀﾞﾝｽ 井上裕史 10:20〜11:20
- パワーMIX 井上裕史 11:35〜12:35
- ZUMBA®60 ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ 13:20〜14:20
- ﾏｯﾄｽﾄﾚｯﾁｴｸｻｻｲｽﾞ＆美ｭｰﾃｨBody Wave ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ 14:35〜15:25（10/11、25休講）
- ｲﾝﾃｸﾞﾚｰﾃｨｯﾄﾞ・ﾊﾟﾜｰｽﾄﾚｯﾁ45 塩野貴之 19:30〜20:15
- ①ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ45 ②ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ45 塩野貴之 20:30〜21:15

隔週プログラム
奇数週・・・ﾊﾟﾜｰ　10/4、18
偶数週・・・ｽﾃｯﾌﾟ　10/11、25

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 水谷孝 10:00〜11:00
- fiveﾌﾛｱｰｽﾄﾚｯﾁ 伴藤由恵 11:35〜12:20
- 10/11, 25実施 ｲｼｭﾀﾖｶﾞ HARU 13:30〜14:45
- STRONG Nation 川俣喜嗣 19:20〜20:10
- ZUMBA®50 川俣喜嗣 20:25〜21:15

マシンジム

10月のみ第4金曜日でﾌﾟｰﾙﾚｯｽﾝ開催!!
担当：千葉成泰(ちばあきひろ)IR
10月25日(金)
17:25〜17:55 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ①
18:00〜18:30 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ②
18:35〜19:05 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ③
19:15〜20:15 泳ぎこみ
～ドリル練習豊富な泳ぎこみ～
20:25〜20:55 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ④
21:00〜21:30 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ⑤
※ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝは9/25（水）～フロントにて申込み開始。

土曜日

土曜短期集中スクール残り2日間!!
10/5
10/12(7/13の振替)
※単発利用も可能です。
10/19、26は泳ぎこみ1000Mを実施
参加：550円(Webかんたん予約又は当日チケットにて参加)

スイミングプール
- 10/5, 12泳法ｽｸｰﾙ 短期集中合宿【定員16名】 10/19, 26実施 泳ぎこみ1000M 祐香 11：45〜12：45
- プライベート 祐香 12:55〜13:25
- フリーフィンコース 1コース 18:00〜19:00

フィットネススタジオ
- 10/5、19実施 美ｭｰﾃｨBody Wave45 ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ 9:30〜10:15
- 10/5、19実施 ZUMBA®Gold60 10/12、26実施 ZUMBA®60 ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ 10:25〜11:25
- SALSATION®60 ﾏﾘ･ｸﾞﾚｽ 11:40〜12:40
- X55 60 田島里佳 13:10〜14:10
- ユーバウンド45 田島里佳 14:25〜15：10
- ｴｱﾛ＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 田島里佳 15：30〜16：30（10/5休講）
- ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ45 須山幸夫 18:45〜19:30（10/5休講）
- ﾌｧｲﾄﾞｳ45 須山幸夫 19:45〜20:30（10/5休講）

10月26日(土)
14:25〜15:25
ユーバウンド60
15分拡大スペシャル
担当:田島里佳

10月19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！

10月26日(土)
時間変更
15:40〜16:40で実施
担当:田島里佳

ウェルネススタジオ
- モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25〜9:45
- ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ75 伴藤由恵 10:00〜11:15
- 10/19実施 シャクティシナジー60 中川昇 11:30〜12:30
- ﾘﾄﾓｽ60 山﨑愛留 13:45〜14:45（時間変更）（10/19休講）
- ピラティス 鈴木文子 16:00〜17:00（10/5休講）
- モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15〜17:35（10/5休講）

マシンジム

日曜日

スイミングプール
- フリーフィンコース 1コース 10:00〜11:00（10/6休講）
- モノフィン 伊藤章代【定員6名】 15:00〜15:45（時間変更）

フィットネススタジオ
- 太極拳 増田郁乃 10:30〜11:30
- X55 45 12:30〜13:15 正木愛乃
- 10/6, 20実施 ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ60 10/13, 27実施 ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ60 正木愛乃 13:40〜14:40
- ﾌｧｲﾄﾞｳ45 正木愛乃 15:00〜15:45
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 中川昇 16:15〜17:00
- 10/13 17:15〜18:00 10/20 17:30〜18:15 ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45 NAGISA

ウェルネススタジオ
- 足揉み45 増田郁乃 9:30〜10:15
- ﾌﾛｰﾖｶﾞ 高梨春菜 11:00〜12:00
- ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ&ﾋﾟﾗﾃｨｽ 定員【15名】 伊藤章代 13:30〜14:30（時間変更）

10月27日(日)限定
16:15-17:00
仮装対象ﾚｯｽﾝ実施

マシンジム

時間：9:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00

お待たせ致しました。
10月スケジュール改訂版です。
10/14日は特別営業スケジュール、
10/28〜30はハロウィンイベントウィークスケジュールでの実施になります。
別紙でご確認宜しくお願い致します。

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ﾁｹｯﾄ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。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　鴻巣店　電話　048-540-4848