

2024年10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			火曜日			水曜日			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	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 町田奈々実 9:30~10:00		泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10			オリジナルレッスン 9:15~9:35 MCストレッチ 内村恵美											
11:00		ヨガ 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	10/7・21 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		BOSU@コアデ イヨング 塩野貴之 10:30~11:00												
12:00		11:45~12:30		スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回		調整中 近日改訂版を 掲示いたします。												
13:00		10/7・21 BODYATTACK45 10/28 UBOUND45 町田奈々実	ピラティス 70&7 ロア 花村愛子 11:40~12:25			調整中 近日改訂版を 掲示いたします。												
14:00		外伝 植竹美季 12:45~13:45	パーソナル 花村愛子 12:35~13:05															
15:00		キッズ スイミングスクール 15:00~15:50	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50															
16:00		キッズ スイミングスクール 16:00~17:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00															
17:00		キッズ スイミングスクール 17:15~18:15	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15															
18:00		キッズ スイミングスクール 17:15~18:15	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15															
19:00																		
20:00		20:00~21:00																
21:00		10/7・21 UBOUND 10/28 パーソナル 緑川琴美																
22:00																		

1日：姿勢とブル
8日：呼吸と形
15日：ブルと呼吸
22日：キック
29日：ブル

月1開催☆

2日：姿勢とキック
9日：ブル
16日：タイム
23日：ローリング
30日：休講

定員10名

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、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