2024年10月 レッスンスケジュール【与野店】

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★

※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。

スイミングプール
- ベーシックアクア 町田裕美子 10:15～10:45
- ※右記参照 初級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
- プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
- プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20

フィットネススタジオ
- ※右下参照 オリジナルヨガ リラクセーションヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00～11:00
- はじめてKICK OUT マツコ 11:15～12:00
- ユーバウンド45 田島里佳 13:00～13:45
- ペア割レッスン スタートステップ 塩野貴之 19:30～20:00
- ベーシック 塩野貴之 20:15～20:55

ウェルネススタジオ
- バンドトレーニング 齋藤圭輔 11:10～11:40
- みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50～12:20
- 新fiveフロアーストレッチ 冨永美野【定員：15名】13:15～14:00
- キッズチアダンススクール 16:30～19:30

アリーナ
- 気功法 劉嘉 9:30～10:30
- 陳式太極拳 精要十八式（中級）劉嘉 10:40～11:40
- 卓球 12:00～13:15
- インディアカ 13:35～14:50
- キッズサッカースクール 15:20～18:40

ファンクショナルゾーン
- 初級4泳法 中上級4泳法【週替わり】11:00～11:45
  - 10/1(火) 平泳ぎ
  - 10/7(月) 10/8(火) バタフライ
  - 10/15(火) クロール
  - 10/21(月) 10/22(火) 背泳ぎ
  - 10/28(月) 10/29(火) 平泳ぎ
- 毎週月曜日 10:00～11:00
  - 10/7（月）オリジナルヨガ
  - 10/21（月）リラクセーションヨガ ※ご参加の際は大きいバスタオルをご持参ください。
  - 10/28（月）骨盤ヨガ

【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

火曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- ※左記参照 中上級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
- プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
- プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 永安会里佳 10:15～11:15
- アクティブヨガ 永安会里佳 11:30～12:15
- リトモス 柴田朱美 13:20～14:20
- キッズダンススクール（ジュニア）AYANO 17:00～18:00
- デディカルパワー45 塩野貴之 19:15～20:00
- ベーシックステップ 塩野貴之 20:15～20:55

ウェルネススタジオ
- オリジナルヨガ 加藤剛 14:00～15:00
- K-POP オリジナルダンス Kuml 19:45～20:45

アリーナ
- レンタルタイム【要事前予約】15:20～16:50
- レンタルタイム【要事前予約】17:00～18:30
- レンタルタイム【要事前予約】19:30～21:00

ファンクショナルゾーン

水曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- スタートウォーク 冨永美野 10:30～11:00
- 初級バタフライ 冨永美野 11:15～11:45
- スイミングスクール 冨永美野 12:00～13:00
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15～11:15
- ベーシックPlus 柴田朱美 11:30～12:15
- J-POP オリジナルダンス（入門）Kuml 19:15～20:00
- K-POP カバーアレンジダンス Kuml 20:10～21:10

ウェルネススタジオ
- ビラティスGO 鈴木文子 11:30～12:30
- プライベート SHiNKO 13:10～13:40
- 体幹トレーニング SHiNKO 13:50～14:45
- バレエセミセッション SHiNKO 14:55～16:25
- プライベート SHiNKO 16:35～17:05

アリーナ
- のびのびボディ 鈴木文子 9:40～10:10
- 太極拳（初級）田震 10:30～11:30
- 太極拳（上級）田震 11:40～12:40
- バドミントン 13:00～14:15
- キッズバスケットボールスクール 15:30～20:00
- バスケットボール 20:00～21:15

ファンクショナルゾーン

2024年10月 レッスンスケジュール【与野店】

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

金曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- 初級クロール 冨永美野 10:45～11:15
- プライベート 冨永美野 11:30～12:00
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- トータル・イマージョンスイミング 20:00～21:00

フィットネススタジオ
- のびのびボディ 阿部光恵 10:00～10:30
- みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15～11:45
- リトモス KAMAL 12:00～13:00
- ※右記参照
- 【隔週レッスン】バレルビティス リングビティス はじめてフラダンス 14:10～15:10
- ベーシックPlus 井上裕史 15:30～16:15

ウェルネススタジオ
- イシュタヨガ HARU 10:35～11:50
- 新fiveフロアーストレッチ 冨永美野 【定員：15名】 13:00～13:45
- 10/4(金) 10/18(金) 限定 はじめてフラダンス 井上裕史 14:10～15:10
- キッズバレエスクール(キッズ) 岡部麻美 15:30～16:30
- キッズバレエスクール(ジュニアⅠ) 岡部麻美 16:30～17:30
- キッズバレエスクール(ジュニアⅡ) 岡部麻美 17:30～18:30
- キッズバレエトゥシューズレッスン

アリーナ
- 陳式太極拳 精要十八式(中級) 劉嘉 9:40～10:40
- NEW 陳式太極拳 精要十八式(上級) 劉嘉 10:45～11:45
- バドミントン 12:00～13:15
- キッズバスケットボールスクール 17:30～19:30
- バドミントン 19:45～21:00

ファンクショナルゾーン
- 11:50～12:05 クロスコア
- レッグC 12:10～12:25

金曜日 フィットネススタジオ 14:10～15:10
- 10/4 (金) バレルビティス 担当：高橋由美子
- 10/11 (金) はじめてフラダンス 担当：井上裕史
- 10/18 (金) リングビティス 担当：高橋由美子 定員：17名
- 10/25 (金) はじめてフラダンス 担当：井上裕史

土曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- キッズスイミングスクール 9:30～14:00
- トータル・イマージョンスイミング 15:10～16:10

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 森山孝子 10:20～11:20
- はじめてフラダンス 井上裕史 12:15～13:15
- リトモス 井上裕史 13:30～14:30
- チャレンジ 竹内愛 14:40～15:30
- 10/26(土)限定 ユーバウンド45 kaito 16:00～16:45
- 10/26(土)限定 ファイドウ45 kaito 17:00～17:45

ウェルネススタジオ
- 太極拳(初級) 井上裕史 9:45～10:45
- 気功法 井上裕史 11:00～12:00
- バレエスクール 川久保博子 14:30～16:00
- バレエバリエーション 川久保博子 16:10～16:40

アリーナ
- 卓球 13:00～14:15
- レンタルタイム【要事前予約】 15:30～17:00
- フットサル 19:00～20:30

ファンクショナルゾーン

日曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール

フィットネススタジオ
- リラクセーションヨガ 森山孝子 9:45～10:45
- ZUMBA®45 三木洋子 11:00～11:45
- 10/13(日)限定 リトモス SUGURU 12:00～13:00
- 10/6(日)限定 リトモス 柴田朱美 15:00～16:00

ウェルネススタジオ
- レンタルタイム【事前予約制】 森山孝子 11:00～12:15

アリーナ
- 卓球 11:30～12:45
- バレーボール 14:15～15:30
- レンタルタイム【要事前予約】 15:40～16:40 料金2,200円
- バドミントン 16:50～18:05

ファンクショナルゾーン

【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もございます。
※スタジオへの整列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分前より整列可能です。
※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、台帳にご記名ください。
※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