





# 2024年10月レッスンスケジュール

# 【所沢店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	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	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	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	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	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	
10:00					9:40~10:00 社'リテイア®ストレッチ 千葉風												10/6・27 休	定員:25名 パーソナルステップ 井上裕史 9:40~10:20	
11:00		初めての7ツクス YUKI 9:55~10:55	ヨガリテイア® 永堀都子 10:05~10:50		定員:25名 パーソナルステップ 村田隆子 10:15~10:55	気功法 劉嘉 10:15~11:15												10/6・27 休講	パーソナル 井上裕史 10:30~11:30
12:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【10/7・21】 ZUMBA®45 【10/28】 カ'リテイア®45 TONI 11:05~11:50	【10/7・21】 ピ'リテイア®45 【10/28】 社'リテイア®45 永堀都子 11:05~11:50	【10/1】 パーソナル745 鈴木さやか 11:00~11:45	外'入 村田隆子 11:10~12:10	陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 11:30~12:30												10/6・27 休講	パーソナル 井上裕史 10:30~11:30
13:00	パーソナルワーク 鈴木さやか 12:00~12:30	【10/7・21】 フィット'45 緑川等美 12:20~13:05	【10/28】 太極拳 沖静香 12:05~13:05	フィン専用コース 12:15~13:15 ★フィンを使用して自由 に泳げるコース ★フィンの貸出あり	パーソナルスクール 長嶋ヒサ子 12:25~13:25	青空調整 【トータル】 館智彦 13:00~13:30													【10月13日限定無料お披露目レッスン】 10月13日無料で開催いたします。 この機会に是非、ご参加ください!
14:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	定員:25名 パーソナル745 緑川等美 13:25~14:10	【10/28】 気功体操 沖静香 13:15~14:15																NEW パーソナルほぐし体操 井上裕史 11:45~12:45 ゆったりとした呼吸と やわらかい動きでカラ ダの調整をしていくク ラスです。
15:00		定員:15名 パーソナル745 緑川等美 13:25~14:10																	
16:00		パーソナルワーク 鈴木さやか 14:30~15:30																	
17:00		太極拳 李自力 16:30~17:30																	
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00	フィン専用コース 20:15~21:15 ★フィンを使用して自由 に泳げるコース ★フィンの貸出あり	パーソナルワーク 松下方力 20:00~21:00																	
22:00																			

ご不明な点がございましたらお問合せください 所沢店 電話 04-2925-3535

 は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。無料でご参加いただけます。Webサイト「クービック」にて予約をお願いいたします。  
 は有料レッスンです。ご参加の際はフロントで受付いたします。  
 は有料レッスンです。1回550円です。Webサイト「クービック」にて予約できます。  
 は有料レッスンです。1回1,100円です。「クービック」にて予約できます。  
 ・祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。  
 ※イベント泳法の内容は担当インストラクターが決定いたします。  
 詳しくは担当インストラクター、スタッフまでお問合せ下さい。

クービック予約登録

