2024年11月レッスンスケジュール

※両面になってます

【熊谷店】

	ZUZ4 <del>4</del> 11 <i>}</i>	ヘノハ	<u> </u>					次両面になってより <sup>水曜日</sup>							199				= -		日曜日							
	スペング・アール 定員30名 アール・1-スタジ・オ 定員35名	字がた。ユースタジ・オ 定員40名	無料 6F 7ァンクショナル	スイミングプ−ル 定員30名	火! アール・1-スタデオ 定員35名	学うンピュースタップオ 定員40名	無料 6F 7ァンクショナル	スイミング・ブ -ル 定員30名	プトレ・ュースタデオ 定員35名	1	無料 6F ファンクショナル			スイミング・ブ -1。 定員30名	が一ル* 1-スタジオ 定員35名	学りル・1-スタジオ 定員40名	無料 6F ファンクショナル	スイミング ブ ール 定員30名	ブール* 1-スタジオ 定員35名	597/L*1-7393*オ 定員40名	無料 6F ファンクショナル	スイミングプ−ル 定員30名	デール*ュ-スタジオ 定員35名	5ウント・ュースタッ・オ 定員40名	無料 6F ファンクショナル			
9:00												9:00	9:00													9:00		
		25日のみ EL*リティケア®ストレッチ 9:30~9:50			12日のみ モピリティケア®ストレッチ 9:30~9:50											8日のみ EL*リティケア®ストレッチ 9:30~9:50		【3,850円/回】 プライヤート 千葉成泰 9:15~9:45										
10:00	1° <i>−&gt;&gt;</i> 7 <sup>†</sup> 7 <i>7</i> 77											10:00	10:00		*181587880A*			【3,850円/回】 プライバート 千葉成泰 9:50~10:20					★17日休講★			10:00		
	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			初めてのパタフライ AYUMI 10:15~10:45	fャレンジ ステゥブ 木原啓貴	超入門ペリータ゚ンス マリク゚レス 10:15~11:00		£ 134755	一部内容変更 <u>★13日/27日★</u> 太極舞45					定員16名	<u>*1815日25日のみ*</u> 美ューティー BodyWave® マリケンレス 10:00~10:45			±12日休濃± √->>/7/7				【定員6名】	<u>★17日休講★</u> イーシック 中川昇 10:00~10:45	<u>★10日休講★</u> 身体の調子が 整う∃ガ60 下村こゆき 10:00~11:00				
11:00	10:30~11:00	【定員24名】 オリジ・ナルパレエ 井埜奈々絵 10:20~11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	10:20~11:10			チャレンジアウア NAGISA 10:30~11:15	*6日/20日* 小TX45 下村こゆき 10:30~11:15			11:00	11:00	布香 10:30~11:30		<u>★1日休課★</u> 1 <u>,100円</u> 1°->>>/n°↓I		高附真佐江 10:30~11:00	ZUMBA®60 JII俣喜嗣 10:30∼11:30			モ/フィンスイム 伊藤章代 10:30~11:15				11:00		
	週替わり	i			170&9147	SALSATION								【23-入利用】	ZUMBA⊗60 マリケレス 11:00~12:00	岡部麻美 10:30~11:50		【3,850円/回】 プライヤート 千葉成泰 11:10~11:40					<u>★17日休課★</u> ポリジナルヨガ 【誰でも柔らかく なるヨガ】 中川昇					
12:00	定員12名 全10回13, 200円 10月~12月				木原啓貴 11:25~12:05	マリグレス 11:15~12:15			と ディス60 下村こゆき 11:30~12:30			12:00	12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:40~12:10		全10回33,000円		【3,850円/回】 プライバート 千葉成泰 11:45~12:15					11:00~12:00 ★ 24日0	Dみ★		12:00		
	10月-11月 Aイミング 2クール 高橋千春 11:50~12:50 【23-A利用】	ゆったり Nワイアンフラタ・ンス 井上裕史 11:55~12:55			カーディオダンス ~木原スベシャル~		5日のみ Eピリティケア®ストレッチ 12:30~12:50							【3,300円/回】 アライ・十 祐香 12:20~12:50		エ10回35, 60677 ~予客動画付き~ パレエスクール 岡部麻美 12:00~12:40		<u>★18日のみ★</u>		★9日休課★ おずイジプテンス 下村こゆき 12:00~13:00			11:00~12:00	シャクティシナジー				
13:00	週替わりスイムレッスン 18日				~木原スペシャル~ 木原啓貴 - 12:25~13:15		定員:10名		77√1-° 745 NAGISA 12:45∼13:30			13:00	13:00	1	パワーカーテ゚ィオ 正木愛乃	↑館内掲示板 ご確認ください		2,200円 【定員20名】 70-1&背泳ぎ 千葉成泰 12:25~13:25								13:00		
	クロール背泳ぎ 11日 /25日 平泳ぎバタフライ	気功【養生法】 井上裕史 13:10~13:55					1	日時間変更★	12.43.513.30	_				12:55~13:25	12:40~13:40	太極拳(初級)		【3,850円/回】 ブライン・ト		★9日休護★ 【定員15名】 BOSU®37・トレニング・45 下村こゆき								
14:00							27日 12:45~13:3	0 ユーバ ウント 30	コーハ・ウント・30 NAGISA 13:45~14:15	イジュ93が75 下村こゆき 13:15~14:30		14:00	14:00		★29日休護★ お"ル・ト"・フ" 730 井埜奈々絵	水谷孝 13:20~14:20		【3,850円/回】 プライ・ト 千葉成泰 13:30~14:00 【3,850円/回】		13:15~14:00						14:00		
	外	<u>★28日休講★</u> L* ラティス45 神谷智美 14:10~14:55							J						13: 55~14:25		<u>のみ★</u> ∵945	プライヤート 千葉成泰 14:05~14:35	★30日休課★ SALSATION マリケ・レス 14:00~15:00	★9日休課★ ピラティス45 下村こゆき								
15:00	14:10~15:10									インテヴレ─ティゥド バワーストレゥチ		15:00	15:00		★29日休講★ 超入門 ジャズダンス 井埜奈々絵	正木	·愛乃 ~14:45	【3,850円/回】 プライバート 千葉成泰 14:40~15:10	時間変更	14:15~15:00	<u>★30日の</u> パワーカーデ 正木愛	лд45 Тэ				15:00		
		ン紹介養生法】		【3, 300円/回】 プライベート AYUMI 15:20~15:50	<u> </u> 					塩野貴之 14:50~15:35					14:40~15:25	-		【3,850円/回】 プライ・ト 千葉成泰 15:15~15:45	<u>★30日休課★</u> 【定員20名】 美1-7イ- BodyWave®	five707-ストレッチ 須山幸夫	15:25~1	6:10						
16:00	自らの呼吸に合わせてゆ 同じ姿勢を数十秒から数: 筋力や体力の強化をはじめ	っくりした運動を行 分間維持したりする	ことで、	- 【3,300円/回】 ブライバート AYUMI								16:00	16:00					【3,850円/回】 プライバート 千葉成泰 15:50~15:20	マソグレス 15:15~16:00	15:20~16:05	-		3日 9°71749h			16:00		
	整えることができるコンデ			[3,300円/回]														15:50~16:20 【3,850円/回】 プライ・ト 千葉成泰 16:25~16:55					3日 9 <sup>*</sup> ンスフィット <u>17日</u> K-POP初級 山崎愛留 16:00~16:45					
17:00				7 7 7 1 1 - h AYUMI 16:30~17:00 [3,300円/回]								17:00	17:00					16:25~16:55	77仆° ウ 須山幸夫 16:25~17:25				<b>★</b> 3日/17日★			17:00		
				ブライベート AYUMI 17:05~17:35	1															<u>★2日/16日★</u> リトモス 山崎愛留 17:00~18:00			<u>★3日/17日★</u> 小モス 山崎愛留 <u>★10日/24日★</u> リトモス SUGURU					
18:00												18:00	18:00						★2日/9日★ パワーカーディオ45 正木愛乃				17:00~18:00			18:00		
					<u>*5</u> ∃のみ★										★15日休課★				17:45~18:30				★3日休購★ ファ仆* ウ45 正木愛乃					
19:00					ペーシック 井上裕史 - 18:30~19:10				<b>1* −シックステッフ</b> ゙			19:00	19:00		1*->>>/ 井上裕史 18:30~19:10	<u> </u>						<u></u>	18:15~19:00			19:00		
			*5日のみ* 1°->>クステップ	【3,300円/回】 ゲンスパーツナル 井埜奈々絵 19:15~19:45			生野貴之 19:00~19:40						±15日仕議士 √-)ケパラフ  ★1日仕議士							は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。 は550円(税込)の有料クラスです。 は1,100円(税込)の有料クラスです。 各種スワールのお申込みは前月25日専用予約サイトより、 プライペートスイム・パーツサルのご予約は前月15日より70ントにて承ります。								
20:00					井上裕史 19:25~20:05	-						20:00	20:00		井上裕史 19:25~20:05	E		ГВоdyV	【レッスン/ 美ューティーBo Vaveバンド』のテンシ		 動作で							
	1°-シックステップ 伊藤幸代					<u>★12日/26日のみ★</u> 基礎から しっかり ジャズダンス 井埜奈々絵			ディルハ 7-45 塩野貴之 20:00~20:45					ن	*8 <u>B/22</u> B <i>0</i> 3+			背骨	体幹部のインナーマッス の詰まりを取り肩		.    -	※無料・有料に関わらず全てのレッスンのご予約は予約専用サイトより 当日朝8時まで承ります。 ※ご予約のヰシンセルは専用サイトより前日までお受付しております。 当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねますので						
21:00	20:20~21:05					20:00~21:00				DSN:1 =1*		21:00	21:00		井上裕史 20:20~21:05	并上格史 20:20~21:05			美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。				ご了承くださいませ。 ※祝祭日のストジュールは別紙にてご案内いたします。 レッスンスケジュール かんたん予約 熊谷店					
								インデク*レーティット*・ ハ*ワーストレッチ45 塩野貴之 21:00~21:45								ご不明な点がございましたら、				iPhone Android								
22:00												22:00	22:00					<b>1</b> 7.5K	<i>п</i>	-10 010					<b>科教</b> 回然等	墓		