

2024年11月レッスンスケジュール

改訂版

【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'ア7@ストレッチ 千葉楓													定員:25名	
11:00		初めてのフットパス YUKI 9:55~10:55	ヨガインナー 永堀都子 10:05~10:50		定員:25名														10:00 11:00
12:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	[11/18] ZUMBA@45 [11/11・25] カ'ク'45 TONI 11:05~11:50	[11/18] ビ'ア'45 [11/11・25] カ'ク'45 永堀都子 11:05~11:50	[11/5] ビ'ア'745 鈴木さやか 11:00~11:45															11:00 12:00
13:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:00~12:30	[11/11・25] 太極拳 沖静香 12:20~13:05	[11/11・25] 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															12:00 13:00
14:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	[11/11・25] 太極拳 沖静香 12:20~13:05	[11/11・25] 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															13:00 14:00
15:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																14:00 15:00
16:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																15:00 16:00
17:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																16:00 17:00
18:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																17:00 18:00
19:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																18:00 19:00
20:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																19:00 20:00
21:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																20:00 21:00
22:00		ヨガインナー 45 緑川等美 13:25~14:10	[11/11・25] 気功体操 沖静香 13:15~14:15																21:00 22:00

ラディカルパワー45
11月3日限定無料お披露目レッスン!
11月3日無料で開催いたします。
この機会には是非ご参加ください!

時間変更

■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。

