

2024年11月レッスンスケジュール11/25改訂版【鴻巣店】

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

フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

	月曜日				火曜日				水曜日			
	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	マツジム	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	マツジム	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	マツジム
9:00	※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。			
10:00	隔週プログラム 11/11平泳ぎ 11/1870-ル 11/25背泳ぎ 実施											
11:00	隔週プログラム 増田郁乃 10:00~10:45	陽リンパ美人® エクササイズ 柴田朱美 10:15~11:15	アスクラ 鈴木文子 10:00~11:00		チャレンジアキア 10:30~11:15 NAGISA	簡単ステップ40 柴田朱美 9:55~10:35	11/5実施 股関節をやわらかくするヨ ガ 高梨春菜 10:00~11:00 11/12、19、26実施 ベジックヨガ 〜アキアの基礎〜 伴藤由恵 10:30~11:30		チャレンジアキア 高附真佐江 10:30~11:15	バランス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30		
12:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00				プライベート 増田郁乃 11:30~12:00 プライベート 増田郁乃 12:00~12:30	簡単I7040 柴田朱美 11:35~12:15	11/19実施 アスクラ 体験会 鈴木文子 12:00~13:00		11/6、20実施 増田郁乃 11:30~12:15	ベジックステップ 山川理沙 11:40~12:25	11:30~11:45 ヨガインストラ15	ヨガダンス45 須山幸夫 11:45~12:30
13:00		バレエ入門 【定員15名】 井荻奈々絵 12:50~13:35	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00		泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 12:40~13:40	かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50				ヨガインストラ45 正木愛乃 12:45~13:30		
14:00		ヨガインストラ45 正木愛乃 13:50~14:35	モビリティエクササイズ 鈴木文子 14:10~14:30									
15:00		フィットウ60 風人 14:50~15:50	ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45		Web予約なし							
16:00					スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20	ベリダインエクササイズ マリ・グレス45 15:20~16:05						
17:00												
18:00												
19:00	隔週プログラム 10月からチェンジ! 奇数週...11/18:1-ハウト 45 偶数11/11, 25:X55 45											
20:00		①1-ハウト 45 ②X55 45 風人 19:30~20:15	外モ60 iku 19:20~20:20	毎月第3月曜 休講	フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00	1-ハウト 45 RITO 19:30~20:15	第1.3.5週 ホテイメンテンスヨガ60 第2.4週 夜ヨガ60で実施 下村こゆき 19:30~20:30					ベジック 竹内愛 19:30~20:10
21:00		フィットウ45 風人 20:30~21:15	毎月第2, 4週実施 ZUMBA®45 ゆんゆん 20:35~21:20			チャレンジステップ 後藤亜紀子 20:30~21:20	フィットウ45 RITO 20:45~21:30					オリジナルエアロ 竹内愛 20:25~21:25
22:00												

ダンスの動きの
ポイントを学べます。
11/6休講
からの参加ももちろん
可能です。
苦手意識があっても
大丈夫。
ステップしたら
更にレッスンが楽しくなること
間違いなしです!!

アスクラ会員募集
月4回・毎週月曜10:00~11:00実施
担当: 鈴木文子IR
アスクラってどんな活動をしているの?
⇒ズバリこんな活動をしています。という、
体験会を久しぶりに実施します。
※詳しくはフィットネススタジオの壁のPOPをチェック!!

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの
3本のうちヨガメンテンスのレッスンと
プラスして、前後ステップ or I70
どの組み合わせでも2本で550
円で受講できるペア割新規導
入!!
もちろん、簡単ステップのみ、
簡単I70のみの受講も可能です。
(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ+メンテンス=550円
簡単I70+メンテンス=550円
簡単ステップのみ=550円
簡単I70のみ=550円
ヨガメンテンスのみ=550円
※ペア割の場合、
かんたんアプリのヨガメンテンス
40欄にて予約をお願いします。

11/13休講

11/13休講

2024年11月レッスンスケジュール11/25改訂版【鴻巣店】

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 | フロント受付 有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール・パーソナル・プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

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	マシンジム	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	マシンジム	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	マシンジム
※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。			
	パーソナル 井上裕史 9:20~10:05		《代行情報》 11月30日(土) 10:30~11:15 誰でもエアロ45 回ったりせず簡単な動きでしっかり汗をかきましよう。 担当:柴田朱美	11/2、16実施 美ユティBody Wave45 マリ・グレス 9:30~10:15	モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25~9:45					足揉み45 増田郁乃 9:30~10:15	
	はじめて777 井上裕史 10:20~11:20	太極拳(初級) 水谷孝 10:00~11:00			11/2、16実施 ZUMBA®Gold60 11/9実施 ZUMBA®60 マリ・グレス 10:25~11:25	リジ'ナ'カガ75 伴藤由恵 10:00~11:15		フリーフィンコース 1コース 10:00~11:00			太極拳 増田郁乃 10:30~11:30
	パワーMIX 井上裕史 11:35~12:35	five707ストレッチ 伴藤由恵 11:35~12:20	11/16休講	泳ぎこみ1000M 祐香 11:00~12:00	SALSATION®60 マリ・グレス 11:40~12:40	11/9実施 シャクティシナジ-60 中川昇 11:30~12:30	スタジオ 変更	70-30 高梨春菜 11:00~12:00			
12:40~13:00 プールウォーク!【定員20名】 伴藤由恵			11/16休講	プライベート 祐香 12:10~12:40	11/30休講						
	ZUMBA®60 マリ・グレス 13:20~14:20	11/8、22実施 ジュタガ HARU 13:30~14:45		11月30日(土) 14:25~15:25 ユー・ハウント®60 15分拡大スペシャル 担当:田島里佳	X55 60 田島里佳 13:10~14:10					X55 45 12:30~13:15 正木愛乃	
11/15、29 実施	マットストレッチクサイクサイ & 美ユティBody Wave マリ・グレス 14:35~15:25			11月16日(土) 15:30~16:40 エアロ&コンディショニング® 10分拡大スペシャル! 11月30日(土) 時間変更 15:40~16:40で実施 担当:田島里佳	ユー・パウンド45 田島里佳 14:25~15:10	11/9休講				11/10実施 テイクアウト60 11/17実施 パワーカデイト60 正木愛乃 13:40~14:40	《代行情報》 11月24日(日) 12:30~13:15 パーソナルステップ®45 担当:後藤亜紀子
	毎月第3金曜日で プールレッスン開催!! 担当:千葉成泰(ちばあきひろ)IR 11月15日(金) 17:25~17:55 プライベートレッスン① 18:00~18:30 プライベートレッスン② 18:35~19:05 プライベートレッスン③ 19:15~20:15 泳ぎこみ ~ドリル練習豊富な泳ぎこみ~ 20:25~20:55 プライベートレッスン④ 21:00~21:30 プライベートレッスン⑤ ※プライベートレッスンは10/25(金)~フロントにて申込み開始。				170&107 アイコニング® 田島里佳 15:30~16:30					《代行情報》 11/24(日)のみユー・ハウント®45変更 13:55~14:40 ユー・ハウント®45 担当:NAGISA で実施	WELCOME 11月17日(日)限定 2本出ても550円ペア割 ①16:15~17:00 パーソナルステップ® ②17:15~17:45 ZUMBA®30 ※ペア割でレッスン参加の方は、 かんたん予約アプリで 青の欄でお申込み下さい。
11/1 プライベート 祐香 19:00~19:30		STRONG Nation 川俣喜嗣 19:20~20:10		フリーフィンコース 1コース 18:00~19:00	ピラティス 鈴木文子 16:00~17:00	11/24(日)代行 担当:NAGISA				パーソナルステップ® 中川昇 16:15~17:00	
11/1 プライベート 祐香 19:35~20:05	インテグレイテッド・ パワーストレッチ45 塩野貴之 19:30~20:15				モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15~17:35					11/10ユー・ハウント®45 NAGISA 17:30~18:15 11/17 ZUMBA®30 中川昇 17:15~17:45	
11/1 プライベート 祐香 20:10~20:40	①テイクアウト45 ②パーソナルステップ®45 塩野貴之 20:30~21:15	ZUMBA®50 川俣喜嗣 20:25~21:15			カダ'ナ'45 須山幸夫 18:45~19:30						
	隔週プログラム 奇数週...パワー 11/1、15、29 偶数週...ステップ 11/8、22				ファイト'ウ45 須山幸夫 19:45~20:30						

お待たせしました。
11月スケジュール改訂版です。
11/3, 4, 23は特別レッスンスケジュールで実施になります。
別紙ご確認ください。
ご確認宜しくお願ひします。

レッスン
参加申し込み方法
前月の25日8時より全てのレッスンの予約が可能になります。
プールの無料レッスン以外がWeb予約の対象となります。
レッスン当日8:00まで受付をいたします。
当日に空きがあるレッスンは予約での対応をいたします。(5枚2,750円, 10枚5,500円)
キャンセルはレッスン当日の0:00までとなります。以降はキャンセル・返金は致しかねます。また、申込日から25日を経過するとレッスン当日でなくてもキャンセル不可となりますのでご注意ください。
QRコードから新規登録をお願いいたします。有料レッスン参加希望の方はスムーズな決済のため、お支払い設定からクレジットカードの登録をお勧めいたします。
(利用可能なクレジットカード: Visa/MasterCard/AmericanExpress)
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

