

2024年12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★					火曜日 ★全レッスン予約制★					水曜日 ★全レッスン予約制★				
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	アリーナ	アジャクショナルジム	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	アリーナ	アジャクショナルジム	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	アリーナ	アジャクショナルジム
※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。					※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。					※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。				
	※右下参照		気功法 劉嘉 9:30~10:30	初級4泳法 中上級4泳法 【週替わり】 11:00~11:45										
10:00	ペア割レッスン 町田裕美子 10:15~10:45	オリジナルヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00~11:00		12/2(月) 12/3(火) 平泳ぎ		※左記参照		オリジナルヨガ 永安会里佳 10:15~11:15		スタートウォーク 富永美野 10:30~11:00	オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15~11:15			のびのびホビー 鈴木文字 9:40~10:10
11:00	※右記参照		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40	12/9(月) 12/10(火) バタフライ				アティヨガ 永安会里佳 11:30~12:15		初級バタフライ 富永美野 11:15~11:45				太極拳(初級) 田震 10:30~11:30
12:00			卓球 12:00~13:15					プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30		フィットネスプラス 柴田朱美 11:30~12:15				太極拳(上級) 田震 11:40~12:40
13:00				12/16(月) 12/17(火) クロール				プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10						
14:00				12/23(月) 12/24(火) 背泳ぎ				ペア割 柴田朱美 13:20~14:20	12/24(火) クリスマスVer. 過去トラ&小物スペシャル					
15:00														
16:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20			毎週月曜日 10:00~11:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20					キッズスイミングスクール 15:00~18:20				
17:00			キッズサッカー 15:20~18:40	12/2(月) オリジナルヨガ				レンタルタイム 【要事前予約】 15:20~16:50						
18:00				12/9(月) リラクゼーションヨガ ※ご参加の際は 大きいバスケットを ご持参ください。	キッズダンススクール 16:30~19:30		キッズダンススクール (Z'エア) AYANO 17:00~18:00		レンタルタイム 【要事前予約】 17:00~18:30					
19:00				12/16(月) 骨盤ヨガ										
20:00				12/23(月) オリジナルヨガ										
21:00														
22:00														

【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

増設

隔週

毎週水曜日
19:15~20:00
奇数週
12/4・12/18
J-POP
偶数週
12/11・12/25

2024年12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★

時間	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※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。				
10:00		12/6(金) 代行 富永美野	のびのびボディ 阿部光恵 10:00~10:30	陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 9:40~10:40	
11:00	初級加圧 富永美野 10:45~11:15		iyuヨガ HARU 10:35~11:50	陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45	
12:00	アライメント 富永美野 11:30~12:00	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45		11:50~12:05 クロスA	11:50~12:05 クロスB
13:00		外環 KAMAL 12:00~13:00		12:10~12:25 レッグC	
14:00			新five707-ストレッチ 富永美野 【定員:15名】 13:00~13:45	休講情報 12/6(金) 11:50~12:05 クロスA 12:10~12:25 レッグC 阿部光恵	
15:00		※右記参照 【隔週レッスン】 ハレルピラティス リングピラティス はじめてフダンズ 14:10~15:10	12/6・12/20 はじめてフダンズ 井上裕史 14:10~15:10		
16:00		ベテランPlus 井上裕史 15:25~16:10	キッズハレスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30	金曜日 フィットネス スタジオ 14:10~15:10 12/6(金) ハレルピラティス 担当:高橋由美子 12/13(金) はじめてフダンズ 担当:井上裕史 12/20(金) リングピラティス 担当:高橋由美子 定員:17名 12/27(金) はじめてフダンズ 担当:井上裕史	
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20		キッズハレスクール (ジュニアI) 岡部麻美 16:30~17:30		
18:00			キッズハレスクール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30		
19:00			キッズハレスクウェア レッスン	キッズバスケットボールスクール 17:30~19:30	
20:00				19:45~21:00	
21:00	トータルマージョ ン スミギ 20:00~21:00	12/20(金)限定 ファイドウ45 kaito 20:30~21:15			
22:00					

土曜日 ★全レッスン予約制★

時間	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※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。				
10:00			太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45	特別レッスン① 12/21 10:30~11:30 リトモス ウェルネススタジオ SUGURU	
11:00		初級ヨガ 永安会里佳 10:30~11:30	氣功法 井上裕史 11:00~12:00		
12:00	キッズスイミングスクール 9:30~15:10	はじめてフダンズ 井上裕史 12:15~13:15		11:30~12:45	
13:00				卓球 13:00~14:15	
14:00		外環 井上裕史 13:30~14:30			
15:00		チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30			
16:00	トータルマージョ ン スミギ 15:10~16:10	ユーバウンド45 kaito 16:00~16:45	ハレピラティス 川久保博子 14:30~16:00		
17:00	12/7(土)限定	ファイドウ45 kaito 17:00~17:45	ハレピラティス 川久保博子 16:10~16:40	レンタルタイム 【要事前予約】 15:30~17:00	
18:00				休講情報 12/14(土) 9:45~11:00 太極拳(初級) 11:00~12:15 氣功法 12:15~13:30 はじめてフダンズ 井上裕史	
19:00					
20:00				フットサル 19:00~20:30	
21:00					
22:00					

日曜日 ★全レッスン予約制★

時間	スイミングプール	フィットスタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※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。				
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

※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。
 ※スタジオへの整理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分前より整理可能です。
 ※ショートレッスン間はお客様の入れ替え等はいしません。
 ※レンタルタイムをご利用の際は別途(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覧いただき、台帳にご記入ください。
 ※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い合わせください。 与野店 電話 048-833-8282