

# 2024年12月レッスンスケジュール【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。)

時間	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 12/2, 23平泳ぎ 12/9, 30クロール 12/16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	アスクア 鈴木文子 10:00~11:00		チャレンジアキア 10:30~11:15 NAGISA	カタメンテナス40 柴田朱美 10:45~11:25	12/3股関節をやわらかくするヨガ 高梨春菜 10:00~11:00 12/10、17、23温活ヨガ 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	パーソナルシェイプ 山川理沙 10:40~11:25		
12:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00	外モ60 柴田朱美 11:30~12:30			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	簡単ステップ40 柴田朱美 11:35~12:15	《隔週ヨガプログラム》 12月3日実施 10:00~11:00 股関節をやわらかくするヨガ 担当：高梨春菜 12月10、17、24日実施 10:30~11:30 温活ヨガ～寒さに備えて冷え・むくみを解消～ 担当：伴藤由恵	12/4, 18 泳法何でも！ まったり泳ぎ続けよう 12/11, 25Nアキア 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルステップ 山川理沙 11:40~12:25	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	かんたんアキア あゆみ 12:50~13:50			パーソナル7-45 正木愛乃 12:45~13:30			
14:00		パーソナル7-45 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	SALSATION® マリ・グレス 14:05~15:05						
16:00					スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20	パーソナルエクササイズ 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…12/2, 16:パーソナル 45 偶数週12/9, 23:X55 45											
20:00	①パーソナル 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						
21:00	フィット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				12/17(火) クリスマスステップ 20:20~21:20 担当：下村IR&後藤IR						
22:00												

**《イベント情報》**  
12/17(火) 20:20~21:20  
クリスマスステップ!!  
トリプルステップでジョイント♪  
担当：下村こゆき&後藤亜紀子  
12/24(火) 19:15~20:15  
リトモス新曲発表ジョイント!!  
担当：下村こゆき&後藤亜紀子  
各レッスン：1100円  
※火曜日レッスン担当の2人が2週連続でジョイントしちゃいます。  
12/17日と24日のジョイント2本ともレッスン参加の方は2本受けてもペア割1100円!  
どちらか1本だけの方：1本でも1100円。  
かんたん予約アプリにて事前予約をお勧めします。

**火曜新規導入!!**  
柴田先生の火曜レッスンの3本のうちカタメンテナ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+カタメンテナス=550円  
簡単I70+カタメンテナス=550円  
簡単ステップのみ=550円  
簡単I70のみ=550円  
カタメンテナスのみ=550円  
※ペア割の場合、かんたんアプリのカタメンテナス40欄にて予約お願いします。

ダンスの動きのポイントを学べます。レッスン無しで11:30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!!

