

# 2024年12月1日～7日 レッスンスケジュール

	2日 月曜日				3日 火曜日				4日 水曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カブユースダンス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カブユースダンス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カブユースダンス 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00		ベータダンス 井上裕史 10:00~10:40			初めてのベータ AYUMI 10:15~10:45	ベータダンス 木原啓貴 10:20~11:10						
11:00	77730 高橋千春 10:30~11:00		【定員24名】 ベータダンス 井上裕史 10:20~11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20			ベータダンス NAGISA 10:30~11:15	ベータダンス 下村こゆき 10:30~11:15			
12:00	通替わりダンス ～70分習泳～ 高橋千春 11:10~11:40					エアロビクス 木原啓貴 11:25~12:05						
13:00	全10回13,200円 10月～12月 スイミングスクール 高橋千春 11:50~12:50 【22分利用】		ゆったり ベータダンス 井上裕史 11:55~12:55			カブユースダンス ～木原啓貴～ 木原啓貴 12:25~13:15						
14:00			気功【養生法】 井上裕史 13:10~13:55					ベータダンス NAGISA 12:45~13:30				
15:00		外伝 井上裕史 14:10~15:10						ベータダンス NAGISA 13:45~14:15				
16:00	<p>レッスン紹介 気功【養生法】 自らの呼吸に合わせてゆっくりとした運動を行ったり、同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランスを整えることができるコンディショニングセッションとなります。</p>				【3,300円/回】 ベータダンス AYUMI 15:20~15:50							
17:00					【3,300円/回】 ベータダンス AYUMI 15:55~16:25							
18:00					【3,300円/回】 ベータダンス AYUMI 16:30~17:00							
19:00					【3,300円/回】 ベータダンス AYUMI 17:05~17:35							
20:00		【定員20名】 ベータダンス 伊藤幸代 19:00~20:00	背骨調整 伊藤幸代 伊藤幸代 19:15~20:00 開始時間改訂									
21:00		ベータダンス 伊藤幸代 20:20~21:05	ベータダンス 伊藤幸代 20:15~21:00									
22:00												

# 20周年記念イベント月間スケジュール

## 【熊谷店】

	6日 金曜日				7日 土曜日				1日 日曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カブユースダンス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カブユースダンス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カブユースダンス 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00												
11:00	定員16名 全10回13,200円 10月～12月 スイミングスクール 高橋千春 10:30~11:30 【22分利用】				1,100円 ベータダンス 岡部麻美 10:30~11:50							
12:00					ZUMBA@60 ベータダンス 11:10~12:10							
13:00	泳ぎこみ500 祐香 11:40~12:10											
14:00	【3,300円/回】 ベータダンス 祐香 12:20~12:50											
15:00	【3,300円/回】 ベータダンス 祐香 12:55~13:25											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

★20周年限定★  
20周年限定セット割  
2本参加...550円  
もちろん1本のみ参加もOK♡

20  
通替わりダンス  
～70分習泳～  
中川昇  
9:30~10:00

↑セット割

ベータダンス  
中川昇  
10:15~11:00

【定員8名】  
ベータダンス  
伊藤幸代  
10:30~11:15

ベータダンス  
中川昇  
11:15~12:15

※時間変更※  
ベータダンス  
下村こゆき  
11:30~12:30

全10回33,000円  
～予約制～  
ハイレベル  
岡部麻美  
12:00~12:40

1階内掲示  
ご確認ください

【3,300円/回】  
ベータダンス  
祐香  
12:55~13:25

【定員16名】  
BOSU®  
コアトレーニング  
下村こゆき  
13:45~14:45

太極拳(初級)  
水谷孝  
13:20~14:20

ベータダンス  
井上裕史  
13:55~14:25

20  
超入門  
ベータダンス  
井上裕史  
14:40~15:25

five707-21  
須山幸夫  
15:20~16:05

20  
外伝  
ベータダンス  
須山幸夫  
16:20~17:20

外伝  
山崎愛留  
17:00~18:00

ベータダンス  
正木愛乃  
17:45~18:30

ベータダンス  
井上裕史  
18:30~19:10

ベータダンス  
井上裕史  
19:25~20:05

ベータダンス  
井上裕史  
20:00~20:45

ベータダンス  
井上裕史  
20:20~21:05

ベータダンス  
井上裕史  
21:00~21:45

【レッスン紹介】  
美ボディBodyWave®  
「BodyWave®」のアクションを利用した曲線動作で  
体幹部のインナーマッスを強化します。  
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、  
またお尻をしっかりと「くびれ」を作ります。  
美しい姿勢とボディラインを目指すプログラムです。

ご不明な点がございましたら、  
スタッフまでお問合せください。  
熊谷店 電話 048-525-6363

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)の有料レッスンです。  
は1,100円(税込)の有料レッスンです。  
各種スクールのお申込みは前月25日専用予約受付より、  
ベータダンス・カブユースダンスのご予約は前月15日より70分にて承ります。  
※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受付より  
当日朝8時まで承ります。  
※ご予約のキャンセルは専用受付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  
ご了承くださいませ。  
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

レッスンスケジュール

かんたん予約 熊谷店

iPhone

Android

# 2024年12月8日～14日 レッスンスケジュール

	9日 月曜日				10日 火曜日				11日 水曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュス 定員35名	カビュス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュス 定員35名	カビュス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュス 定員35名	カビュス 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00		ベータス 井上裕史 10:00～10:40			初めてのベータス AYUMI 10:15～10:45	ベータス 木原啓貴 10:20～11:10						
11:00	77730 高橋千春 10:30～11:00		【定員24名】 ベータス 井上裕史 10:20～11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20			ベータス 777 NAGISA 10:30～11:15	太極拳45 下村こゆき 10:30～11:15			
12:00	通替わりレク 平泳ぎ 高橋千春 11:10～11:40					IPD&ソング 木原啓貴 11:25～12:05						
13:00	全10回13,200円 10月～12月 スイミングスクール 高橋千春 11:50～12:50 【22才利用】		ゆったり NOVA 井上裕史 11:55～12:55									
14:00												
15:00		外江 井上裕史 14:10～15:10										
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

レッスン紹介  
気功【養生法】  
自らの呼吸に合わせてゆっくりとした運動を行ったり、同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランスを整えることができるコンディショニングセッションとなります。

# 20周年記念イベント月間スケジュール 【熊谷店】

	13日 金曜日				14日 土曜日				8日 日曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュス 定員35名	カビュス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュス 定員35名	カビュス 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュス 定員35名	カビュス 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00												
11:00	定員16名 全10回13,200円 10月～12月 スイミングスクール 高橋千春 10:30～11:30 【22才利用】											
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

★20周年限定★  
20周年限定セット割  
2本参加...550円  
もちろん1本のみ参加もOK♡

選替わりレッスン  
～ZUMBA～  
中川昇  
9:30～10:00

↑セット割  
ベータス  
中川昇  
10:15～11:00

【定員8名】  
ベータス  
伊藤孝代  
10:30～11:15

【定員8名】  
ベータス  
中川昇  
11:15～12:15

【定員8名】  
ベータス  
下村こゆき  
12:00～13:00

【定員15名】  
BOSU®  
7アトニング45  
下村こゆき  
13:15～14:00

【定員20名】  
ベータス  
須山幸夫  
15:20～16:05

【定員20名】  
ベータス  
須山幸夫  
16:25～17:25

外江  
SUGURU  
17:00～18:00

7アトニング45  
正木愛乃  
18:15～19:00

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）の有料レッスンです。  
は1,100円（税込）の有料レッスンです。  
各種スクールのお申込みは前月25日専用予約受付より、  
ベータス・カビュスのご予約は前月15日より70分にて承ります。  
※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受付より  
当日朝8時まで承ります。  
※ご予約のキャンセルは専用受付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  
ご了承くださいませ。  
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

【レッスン紹介】  
美ユティBodyWave®  
「BodyWave®」のテクノロジーを利用した曲線動作で  
体幹部のインナーマッスを強化します。  
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、  
またお尻をほぐしながら「くびれ」を作ります。  
美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。

ご不明な点がございましたら、  
スタッフまでお問合せください。  
熊谷店 電話 048-525-6363

レッスンスケジュール

かんたん予約 熊谷店

iPhone

Android

# 2024年12月15日～21日 レッスンスケジュール

	16日 月曜日				17日 火曜日				18日 水曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アーティスティック 定員35名	カポエラ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アーティスティック 定員35名	カポエラ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アーティスティック 定員35名	カポエラ 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00												
11:00	77730 高橋千尋 10:30~11:00	ベテランアキア 井上裕史 10:00~10:40	【定員24名】 初級アキア 井上裕史 10:20~11:35		初めてのハググイ AYUMI 10:15~10:45	初級アキア 木原啓貴 10:20~11:10			初級アキア AYUMI 10:50~11:20	超入門アキア ナギサ 10:15~11:00		
12:00	通算わりし ～70歳まで 高橋千尋 11:10~11:40	ベテラン 井上裕史 10:55~11:45			平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	アキア 木原啓貴 11:25~12:05				ビテアキア 下村こゆき 11:30~12:30		
13:00	定員12名 全10回13,200円 10月～12月 スイミングスクール 高橋千尋 11:50~12:50 【22才利用】		ゆったり アキア 井上裕史 11:55~12:55			アキア 木原啓貴 12:25~13:15						
14:00			気功【養生法】 井上裕史 13:10~13:55									
15:00		外江 井上裕史 14:10~15:10										
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00			【定員20名】 ベテランアキア 伊藤章代 19:00~20:00									
21:00		ベテランアキア 伊藤章代 20:20~21:05										
22:00												

レッスン紹介  
気功【養生法】  
自らの呼吸に合わせてゆっくりとした運動を行ったり、同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランスを整えることができるコンディショニングエクササイズとなります。

# 20周年記念イベント月間スケジュール

# 【熊谷店】

	20日 金曜日				21日 土曜日				15日 日曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アーティスティック 定員35名	カポエラ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アーティスティック 定員35名	カポエラ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アーティスティック 定員35名	カポエラ 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
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												

【レッスン紹介】  
美ボディBodyWave®  
「BodyWave®」のテクノロジーを利用した曲線動作で体幹部のインナーマッスを強化します。背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、またバストを上げながら「くびれ」を作ります。美しい姿勢とボディラインを目指すプログラムです。

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。  
各種スクールのお申込みは前月25日専用予約受付より、  
「アーティスティック・カポエラ」のご予約は前月15日より70分にて承ります。  
※無料・有料に関わらず全てのレッスンのご予約は専用予約受付より当日朝8時まで承ります。  
※ご予約のキャンセルは専用予約受付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ご了承くださいませ。  
※祝祭日のスケジュール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、  
スタッフまでお問合せください。  
熊谷店 電話 048-525-6363

レッスンスケジュール

かんたん予約 熊谷店

iPhone

Android

# 2024年12月22日～28日 レッスンスケジュール

	23日 月曜日				24日 火曜日				25日 水曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ
9:00												
10:00			ヒールヨガ(水泳) 9:30~9:50									
11:00	77730 高橋千春 10:30~11:00	アービュスダンス 井上裕史 10:00~10:40	クリスマスで今年の結果をアツク発表 井上裕史 10:20~11:35		初めてのアービュス AYUMI 10:15~10:45	ステップ〜緩急ダンス〜 木原啓貴 10:20~11:10	クリスマスフォームで 趣入り〜クリスマスソング 10:15~11:00		ダンス チョロアツク NAGISA 10:30~11:15	太極舞45 下村こゆき 10:30~11:15		
12:00	通替わり(山崎) 平泳ぎ(水泳) 高橋千春 11:10~11:40	チロアツク 井上裕史 10:55~11:45		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	ヨガ〜キョク 木原啓貴 11:25~12:05	クリスマスフォームで SALSATION ソング 11:15~12:15				どろろ40 下村こゆき 11:30~12:30		
13:00	定員12名 全10回13,200円 10月~12月 スイミングスクール 高橋千春 11:50~12:50 【2コース利用】		ゆったり NOVAソング 井上裕史 11:55~12:55									
14:00			気功【養生法】 井上裕史 13:10~13:55		クリスマスソング 木原啓貴 12:25~13:15							
15:00		外江 井上裕史 14:10~15:10	【定員10名】 ヒールダンス〜ソング(山崎)〜 神谷智美 19:30~20:30 1,100円									
16:00	<p>レッスン紹介 気功【養生法】</p> <p>自らの呼吸に合わせてゆっくりした運動を行ったり、同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランスを整えることができるコンディショニングセッションとなります。</p>											
17:00					【3,300円/回】 アービュス AYUMI 15:20~15:50							
18:00					【3,300円/回】 アービュス AYUMI 15:55~16:25							
19:00					【3,300円/回】 アービュス AYUMI 16:30~17:00							
20:00					【3,300円/回】 アービュス AYUMI 17:05~17:35							
21:00												
22:00												

# 20周年記念イベント月間スケジュール

## 【熊谷店】

	27日 金曜日				28日 土曜日				22日 日曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ
9:00												
10:00												
11:00					美ユティ BodyWave® ソング 10:15~11:00							
12:00					ZUMBA@60 ソング 11:10~12:10							
13:00												
14:00					ハワキティ 正木愛乃 12:40~13:40							
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

★20周年限定★  
20周年限定セット割  
2本参加...550円  
もちろん1本のみ参加もOK♡

20周年

選替わりレッスン  
〜ソング〜  
中川昇  
9:30~10:00

↑セット割  
アービュス  
中川昇  
10:15~11:00

【定員8名】  
ヒールダンス  
伊藤美代  
10:30~11:15

「おどろおどろ」  
【誰でも楽しめるおどろ】  
中川昇  
11:15~12:15

ボディの調子が  
整うヨガ  
下村こゆき  
10:00~11:00

ヒールダンス  
下村こゆき  
12:00~13:00

【定員15名】  
BODY®  
ソング 45  
下村こゆき  
13:15~14:00

【定員20名】  
美ユティ  
BodyWave®  
ソング  
15:15~16:00

ソング  
正木愛乃  
16:25~17:10

外江  
山崎愛留  
17:00~18:00

クリスマス  
ソング  
ソング  
正木愛乃  
NAGISA  
18:15~19:15  
1,100円

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)の有料レッスンです。  
は1,100円(税込)の有料レッスンです。  
各種スクールのお申込みは前月25日専用予約受付より、  
アービュス・カウチのご予約は前月15日より70分にて承ります。

※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受付より  
当日朝8時まで承ります。  
※ご予約のキャンセルは専用受付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  
ご了承くださいませ。  
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

【レッスン紹介】  
美ユティBodyWave®  
『BodyWave®ソング』のソングを利用した曲線動作で  
体幹部のインナーマッスを強化します。  
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、  
またお尻をしばりながら「くびれ」を作ります。  
美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。

ご不明な点がございましたら、  
スタッフまでお問合せください。  
熊谷店 電話 048-525-6363

レッスンスケジュール

かんたん予約 熊谷店

