

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	カビュスダンス 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	カビュスダンス 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	カビュスダンス 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			初めてのハッピー AYUMI 10:15～10:45	ベータダンス 木原啓貴 10:20～11:10						
11:00	77730 高橋千尋 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分習得～ 高橋千尋 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 高橋千尋 11:50～12:50 【22分利用】		ゆったり NOVAダンス 井上裕史 11:55～12:55			SALSA TION AYUMI 11:15～12:15						
14:00						エアロビクス 下村こゆき 11:30～12:30						
15:00		外伝 井上裕史 14:10～15:10										
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>											
17:00					【3,300円/回】 エアロビクス AYUMI 15:20～15:50							
18:00					【3,300円/回】 エアロビクス AYUMI 15:55～16:25							
19:00					【3,300円/回】 エアロビクス AYUMI 16:30～17:00							
20:00					【3,300円/回】 エアロビクス 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】

	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	カビュスダンス 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	カビュスダンス 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	カビュスダンス 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 高橋千尋 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				【定員8名】 ベータダンス 伊藤孝代 10:30～11:15			
12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:40～12:10				ZUMBA@60 AYUMI 11:10～12:10							
13:00	【3,300円/回】 エアロビクス 祐香 12:20～12:50				全10回33,000円 ～予約制付き～ ハッピーダンス 岡部麻美 12:00～12:40							
14:00	【3,300円/回】 エアロビクス 祐香 12:55～13:25				1階内掲示紙 ご確認ください							
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
通替わりダンス
～70分習得～
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
伊藤孝代
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

【定員16名】
BOSU®
コアトレーニング 60
下村こゆき
13:45～14:45

ベータダンス
下村こゆき
14:00～15:00

five707-21レブ
須山幸夫
15:20～16:05

外伝
ハッピーダンス-20番
柴田朱美
16:20～17:20

外伝
山崎愛留
17:00～18:00

ベータダンス
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、
エアロビクス・ベータ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

【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

2024年12月8日～14日 レッスンスケジュール

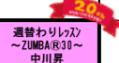
	9日 月曜日				10日 火曜日				11日 水曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F プラント	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F プラント	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F プラント
9:00												
10:00		ベータヨガ 井上裕史 10:00～10:40			初めてのベータ AYUMI 10:15～10:45	ベータヨガ 木原啓貴 10:20～11:10						
11:00	77730 高橋千春 10:30～11:00		【定員24名】 ベータヨガ 井上裕史 10:20～11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20			ベータヨガ 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&ヨガ 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 ベータヨガ 井上裕史 11:55～12:55						ベータヨガ 下村こゆき 11:30～12:30			
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	アービュースポーツ 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F プラント	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F プラント	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F プラント
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	泳ぎこみ500 祐香 11:40～12:10											
13:00	【3,300円/回】 プライベート 祐香 12:20～12:50											
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
ベータヨガ
中川昇
10:15～11:00

【定員8名】
ベータヨガ
伊藤聖代
10:30～11:15

【誰でも美しくなるヨガ】
中川昇
11:15～12:15

ベータヨガ
下村こゆき
10:00～11:00

ベータヨガ
下村こゆき
12:00～13:00

【定員16名】
BOSU®
コアトレーニング45
下村こゆき
13:15～14:00

ベータヨガ
下村こゆき
14:15～15:00

ベータヨガ
下村こゆき
14:15～15:00

【定員20名】
美ユティ
BodyWave®
ベータヨガ
15:15～16:00

five707-21レク
須山幸夫
15:20～16:05

外江
SUGURU
17:00～18:00

ベータヨガ
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、
プライベート・ベータヨガのご予約は前月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、
またお尻をしぼりながら「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

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	77730 高橋千春 10:30~11:00	ベータクラス 井上裕史 10:00~10:40	【定員24名】 初級クラス 井上裕史 10:20~11:35		初めてのベータ AYUMI 10:15~10:45	ベータクラス 木原啓貴 10:20~11:10	超人門ベータ ナギサ 10:15~11:00		ベータクラス ナギサ 10:30~11:15	ベータクラス 下村こゆき 10:30~11:15		
12:00	通算わりし ～70歳まで 高橋千春 11:10~11:40	ベータクラス 井上裕史 10:55~11:45			平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20							
13:00	全員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 【22才利用】		ゆったり NOVAクラス 井上裕史 11:55~12:55			IPD&ソング 木原啓貴 11:25~12:05	SALSATION ナギサ 11:15~12:15					
14:00						かびゆす ～木原啓貴 木原啓貴 12:25~13:15						
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

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												
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
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。

【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、またバストをしばりながら「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、
「アービュス・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専用予約より当日朝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

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	アービュースポーツ 定員35名	カウチユースポーツ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチユースポーツ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチユースポーツ 定員40名	無料 6F プラザ
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	アービュースポーツ 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		初めてのヒールヨガ AYUMI 10:15~10:45	ステップ〜緩急ヨガ〜木原啓貴 10:20~11:10	クリスマスフォームで趣入り〜リターンヨガ〜 10:15~11:00		ヨガ リンク ナギサ 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	チロリン 井上裕史 10:55~11:45		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	ヨガ リンク 木原啓貴 11:25~12:05	クリスマスフォームでSALSATION リンク 11:15~12:15						
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 [22:50利用]		ゆったりNOI(ヨガ) 井上裕史 11:55~12:55									
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	【定員10名】 ヒールヨガ〜アツク発表〜 神谷智美 19:30~20:30 1,100円		クリスマス ナギサ 木原啓貴 12:25~13:15							
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>				ヒールヨガ(水泳) 12:30~12:50 定員18名							
17:00					【3,300円/回】 アービュースポーツ AYUMI 15:20~15:50							
18:00					【3,300円/回】 アービュースポーツ AYUMI 15:55~16:25							
19:00					【3,300円/回】 アービュースポーツ AYUMI 16:30~17:00							
20:00					【3,300円/回】 アービュースポーツ 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	アービュースポーツ 定員35名	カウチユースポーツ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチユースポーツ 定員40名	無料 6F プラザ	スイミングスクール 定員30名	アービュースポーツ 定員35名	カウチユースポーツ 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												

★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
〜リターンヨガ〜
中川昇
9:30~10:00

↑セット割
アービュースポーツ
中川昇
10:15~11:00

【定員8名】
ヒールヨガ
伊藤聖代
10:30~11:15

ヨガ「体験」
【誰でも楽しめる】
中川昇
11:15~12:15

ボディウェーブ
下村こゆき
10:00~11:00

ボディウェーブ
下村こゆき
12:00~13:00

ボディウェーブ
下村こゆき
13:15~14:00

ボディウェーブ
下村こゆき
14:15~15:00

ボディウェーブ
下村こゆき
15:15~16:00

ボディウェーブ
下村こゆき
16:15~17:00

ボディウェーブ
下村こゆき
17:00~18:00

ボディウェーブ
下村こゆき
18:15~19:15 1,100円

ボディウェーブ
下村こゆき
19:15~19:15 1,100円

【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

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。
各種スクールの申し込みは前月25日専用予約受付より、
アービュースポーツ・カウチユースポーツのご予約は前月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



