

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	カウチダンス 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	カウチダンス 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	カウチダンス 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00		ベテランアフロ 井上裕史 10:00～10:40			初めてのハグティ AYUMI 10:15～10:45	ベテランアフロ 木原啓貴 10:20～11:10						
11:00	77730 高橋千春 10:30～11:00		【定員24名】 初級アフロ 井上裕史 10:20～11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20	超人門ベテラン アフロ 10:15～11:00		ベテラン 777 NAGISA 10:30～11:15	外E245 下村こゆき 10:30～11:15			
12:00	通替わりダンス ～70歳まで 高橋千春 11:10～11:40					IPD&アフロ 木原啓貴 11:25～12:05			ビギナーズ 下村こゆき 11:30～12:30			
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 NOVEMBER 井上裕史 11:55～12:55			カウチダンス ～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					777 745 NAGISA 12:45～13:30	ユビキダ 30 NAGISA 13:45～14:15	イブニング 15 下村こゆき 13:15～14:30		
15:00		外E 井上裕史 14:10～15:10								イブニング ハグティ 堀野貴之 14:50～15:35		
16:00			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。		【3,300円/回】 アフロ AYUMI 15:20～15:50							
17:00					【3,300円/回】 アフロ AYUMI 15:55～16:25							
18:00					【3,300円/回】 アフロ AYUMI 16:30～17:00							
19:00					【3,300円/回】 アフロ AYUMI 17:05～17:35							
20:00		【定員20名】 ベテランアフロ 伊藤幸代 19:00～20:00				【3,300円/回】 アフロ AYUMI 19:15～19:45			ベテランアフロ 堀野貴之 19:00～19:40			
21:00		背骨調整 伊藤幸代 19:30～20:00										
22:00		ベテランアフロ 伊藤幸代 20:20～21:05										

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	カウチダンス 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	カウチダンス 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	カウチダンス 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 11:30～12:30 【22才利用】				1,100円 ベテランアフロ 岡部麻美 10:30～11:50				ベテランアフロ 高橋真佐江 10:30～11:00	ZUMBA@60 川俣喜嗣 10:30～11:30		
12:00					ZUMBA@60 アフロ 11:10～12:10							
13:00					泳ぎこみ500 祐香 11:40～12:10							
14:00					【3,300円/回】 アフロ 祐香 12:20～12:50							
15:00					【3,300円/回】 アフロ 祐香 12:55～13:25							
16:00					1階内掲示 ご確認ください							
17:00					【3,300円/回】 アフロ 水谷孝 13:20～14:20							
18:00					ベテランアフロ 井上裕史 13:55～14:25							
19:00					超人門 アフロ 井上裕史 14:40～15:25							
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
通替わりダンス
～アフロ
中川昇
9:30～10:00

↑セット割

ベテランアフロ
中川昇
10:15～11:00

【定員8名】
ベテランアフロ
伊藤幸代
10:30～11:15

初級アフロ
【誰でも美しく
なるぞ!】
中川昇
11:15～12:15

※時間変更※
ベテランアフロ
下村こゆき
11:30～12:30

【定員16名】
BOSU@
777アフロ
下村こゆき
13:45～14:45

20周年
ビギナーズ
下村こゆき
14:00～15:00

five707-21
須山幸夫
15:20～16:05

外E
ベテランアフロ
山崎愛留
16:20～17:20

外E
山崎愛留
17:00～18:00

777 745
正木愛乃
18:15～19:00

【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、
またバストをしばりながら「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

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、
アフロ・カウチ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

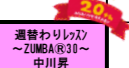
	9日 月曜日				10日 火曜日				11日 水曜日			
	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ	スイミングスクール 定員30名	アービュスダンス 定員35名	カウチヨガ 定員40名	無料 6F フックヨガ
9:00												
10:00		アービュスダンス 井上裕史 10:00～10:40			初めてのハグヨガ AYUMI 10:15～10:45	超入門ハグヨガ ミサキ 10:15～11:00						
11:00	77730 高橋千春 10:30～11:00		【定員24名】 ヨガ 井上裕史 10:20～11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20			チレンジ 777 NAGISA 10:30～11:15	太極拳45 下村こゆき 10:30～11:15			
12:00	通替わりハグヨガ 平泳ぎハグヨガ 高橋千春 11:10～11:40											
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 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										
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00			【定員20名】 ハグヨガ 伊藤章代 19:00～20:00									
21:00		アービュスダンス 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】

	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	定員16名 全10回13,200円 10月～12月 スイミングスクール 祐香 10:30～11:30 【22才利用】	美ユティ BodyWave® ヨガ 10:15～11:00			美ユティ BodyWave® ヨガ 10:15～11:00							
12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:40～12:10	ZUMBA®60 ミサキ 11:10～12:10										
13:00	【3,300円/回】 プライベート 祐香 12:20～12:50	ハグヨガ 正木愛乃 12:40～13:40										
14:00		太極拳(初級) 水谷孝 13:20～14:20										
15:00		超入門 ヨガ 井上裕史 14:40～15:25										
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♡



選替わりレッスン
～ZUMBA®60～
中川昇
9:30～10:00

↑セット割
美ユティ
中川昇
10:15～11:00

【定員8名】
ヨガ 井上裕史
10:30～11:15

【誰でも美しくなるヨガ】
中川昇
11:15～12:15

美ユティ
下村こゆき
12:00～13:00

【定員15名】
BOSU®
ヨガ 45
下村こゆき
13:15～14:00

美ユティ
須山幸夫
15:20～16:05

外江
SUGURU
17:00～18:00

ヨガ 45
正木愛乃
18:15～19:00

【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

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・ハグ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	アービュスダンス 定員35名	カウチダンス 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	カウチダンス 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	カウチダンス 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	ベテランダンス 井上裕史 10:00~10:40	【定員24名】 カウチダンス 井上裕史 10:20~11:35		初めてのハッピー AYUMI 10:15~10:45	ベテランダンス 木原啓貴 10:20~11:10		超人門ベテラン カウチダンス 10:15~11:00	ベテラン 777 NAGISA 10:30~11:15	カウチダンス 下村こゆき 10:30~11:15		
12:00	通替わりカウチ ダンス 高橋千春 11:10~11:40	ベテラン 井上裕史 10:55~11:45			平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	IPD&ソング 木原啓貴 11:25~12:05		SALSATION カウチダンス 11:15~12:15		ビギナーズ 下村こゆき 11:30~12:30		
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 【2コース利用】		ゆったり カウチダンス 井上裕史 11:55~12:55			カウチダンス 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		カウチ 井上裕史 14:10~15:10										
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00			【定員20名】 カウチダンス 伊藤章代 19:00~20:00									
21:00		ベテランダンス 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	アービュスダンス 定員35名	カウチダンス 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	カウチダンス 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	カウチダンス 定員40名	無料 6F プラザ
9:00												
10:00												
11:00	2.05 裕香から カウチダンス 10:30~11:30				1,100円 ベテランカウチ 岡部麻美 10:30~11:50	ベテランカウチ 高野真佐江 10:30~11:00	ZUMBAの60 川原真由 10:30~11:30		【定員8名】 カウチダンス 伊藤章代 10:30~11:15	ベテラン 中川昇 10:00~10:45	身体の様子 が整えば 下村こゆき 10:00~11:00	
12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:40~12:10				2.05 カウチダンス ZUMBAの60 カウチダンス 11:10~12:10	【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 11:10~11:40			【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 11:45~12:15	【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 11:10~12:00		
13:00	【3,300円/回】 プライベート 祐香 12:20~12:50				ハレエール発表会 岡部麻美 12:00~12:40					2,200円 【定員20名】 カウチダンス 平泳ぎ 千葉成美 12:25~13:25	2.05 X55 30 奥島真亮 12:15~12:45 1,100円	
14:00	【3,300円/回】 プライベート 祐香 12:55~13:25				1階内掲示 ご確認ください					【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 13:30~14:00	2.05 カウチダンス 祐香 13:00~13:30 1,100円	
15:00					太極拳(初級) 水谷孝 13:20~14:20					【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 14:05~14:35	2.05 カウチダンス 祐香 13:45~14:30 1,100円	
16:00					2.05 ダンス&カウチ カウチダンス 伊藤章代 14:00~15:00					【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 14:40~15:10	2.05 カウチダンス 祐香 14:45~15:30 1,100円	
17:00										【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 15:15~15:45		
18:00										【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 15:50~16:20		
19:00										【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 16:25~16:55		
20:00										【3,850円/回】 プライベート 千葉成美 17:00~18:00		
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&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・カウチ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			
	スイミングプール 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	スイミングプール 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	スイミングプール 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			ビュス 9:30~9:50									
11:00	7730 高橋千春 10:30~11:00	アービュス 井上裕史 10:00~10:40	クリスマスで ハレルサイ 今年の成果を アツク発表 井上裕史 10:20~11:35		初めてのハレルサイ AYUMI 10:15~10:45	ステップ 〜練習のついで〜 木原啓貴 10:20~11:10	クリスマスで 趣入りハレルサイ ツグミ 10:15~11:00		クリスマス ツグミ 10:30~11:15	太極拳45 下村こゆき 10:30~11:15		
12:00	通算わりハレルサイ 平泳ぎハレルサイ 高橋千春 11:10~11:40	クリスマス 井上裕史 10:55~11:45			平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	クリスマスで SALSATION ツグミ 11:15~12:15				ビュス 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 【22名利用】	ゆったり NOVEMBER 井上裕史 11:55~12:55										
14:00			気分【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】 ビュス 〜ハレルサイ〜 神谷智美 19:30~20:30 1,100円			クリスマス 木原啓貴 12:25~13:15				クリスマス ツグミ 12:45~13:45		
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00		アービュス 伊藤章代 20:20~21:05										
22:00												

レッスン紹介
気分【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エクササイズとなります。

★スグからプレゼント★
12/24限定プレゼント
2本参加...550円
もちろん1本のみ参加もOK♡

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			
	スイミングプール 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	スイミングプール 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	スイミングプール 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												

★20周年限定★
20周年限定プレゼント
2本参加...550円
もちろん1本のみ参加もOK♡

【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引き上げながら「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

