



2024年12月Xmas daysスケジュール12/7改訂版【鴻巣店】



無料 初心者向け  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

1100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。)



	金曜日				土曜日				日曜日			
	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												
11:00			太極拳(初級) 水谷孝 10:00~11:00			ZUMBA®60 ~Xmas ver~ マリ・ケレス 10:25~11:25						
12:00		後藤サチからのアプレット♡ リトモ60 後藤亜紀子 11:35~12:35	five70ア-ストレッチ 伴藤由恵 11:40~12:25		祐香サチからの 超ハートな 泳ぎこみ1500Mアプレット 祐香 11:00~12:00	SALSATION®60 ~Xmasダンスパフォーマンス~ マリ・ケレス 11:40~12:40						
13:00	12:40~13:00 ツルデウォーク!【定員26名】 伴藤由恵											
14:00		ZUMBA PARTY マリ・ケレス 13:25~14:25				X55 60 田島里佳 13:10~14:10						
15:00		ベリーダンス ~クリスマスソング①~ マリ・ケレス 14:40~15:30				ユーバウンド45 田島里佳 14:25~15:10						
16:00						I70&コンディショニング 10分拡大Xmasスペシャル ~赤を身につけて~ 田島里佳 15:30~16:40						
17:00												
18:00												
19:00												
20:00		インテグレート・ パーソナルストレッチ45 塩野貴之 19:30~20:15	STRONG Nation 川俣喜嗣 19:20~20:10			ヨガ45 須山幸夫 18:45~19:30						
21:00		ラディカルワーク45 塩野貴之 20:30~21:15	ZUMBA®50 川俣喜嗣 20:25~21:15			フィット45 須山幸夫 19:45~20:30						
22:00												

毎月第3金曜日で  
プールレッスン開催!!  
担当:千葉成泰(ちばあきひろ)IR  
12月20日(金)  
17:25~17:55プライベートレッスン①  
18:00~18:30プライベートレッスン②  
18:35~19:05プライベートレッスン③  
19:15~20:15泳ぎこみ  
~ドリル練習豊富な泳ぎこみ~  
20:25~20:55プライベートレッスン④  
21:00~21:30プライベートレッスン⑤  
※プライベートレッスンは11/25(月)~フロントにて申込み開始。

中川IRからのプレゼント!  
12月22日(日)限定  
2本出ても550円ペア割  
①16:15~17:00  
ベリーダンス  
&  
②17:15~17:45  
12/22ZUMBA®30  
※ペア割でレッスン参加の方は、  
かんたん予約アプリで  
青の欄でお申込み下さい。

12/20(金)~12/25(水)クリスマスウィークスケジュール  
でのレッスン実施になります。  
: 仮装対象レッスンです。  
みどり枠: 内容変更のイベント特別レッスンです。  
いつもと少し違ったレッスンをお楽しみください。  
※仮装する場合は、レッスンの動きに支障のない仮装  
でご参加をお願いします。  
♡上記の期間は、渡邊マネージャー&スタッフが  
レッスンにゲリラ参戦予定です。  
どのレッスンに参加するかは当日のお楽しみ・・・♪



2024年12月Xmas daysスケジュール12/7【鴻巣店】

無料 初心者向け レッスン    550円(税込) レッスン    1100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ください。(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。)



	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	マシジム	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	マシジム	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	マシジム
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	背泳ぎ 増田郁乃 10:00~10:45	腸リンパセルフマッサージ 柴田朱美 10:15~11:15	アキアキ 鈴木文子 10:00~11:00		チャレンジアキアキ 10:30~11:15 NAGISA	簡単ステップ40 柴田朱美 9:55~10:35	温活ヨガ ~寒さに備えて冷え・むくみを解消~ 伴藤由恵 10:30~11:30		チャレンジアキアキ 高附真佐江 10:30~11:15	バランス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30		
11:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00				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	カガメメンテナンス40 柴田朱美 10:45~11:25		ハタフライ 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルシェイプ ~Xmasソング ver 筋トレ+~ 山川理沙 10:40~11:25			
12:00		リトモス60 ~小物スベシャル~ 柴田朱美 11:30~12:30			泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 12:40~13:40	簡単I7040 柴田朱美 11:35~12:15			パーソナルシェイプ ~Xmasソング~ 山川理沙 11:40~12:25		カガメダンス45 ワノ イト赤を添えて 須山幸夫 11:30~12:15	
13:00		バレエ入門【定員15名】 クリスマスソングでバレレレッスン 井荻奈々絵 12:50~13:35	アロマヨガ 柴田朱美 12:45~14:00			かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50			パーソナルシェイプ ~Xmasソング~ 正木愛乃 12:45~13:30			
14:00	踊れる程度の 仮装も可	パワーカーディオ45 ~カーディオI70で~ 正木愛乃 13:50~14:35	モビリティケアストレッチ 鈴木文子 14:10~14:30		Web予約なし スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20	SALSATION® (クリスマスソングバージョン) マリ・ケレス 14:05~15:05			フィットウ60 ワノ イト赤を添えて 須山幸夫 13:45~14:45		マットピラティス60 ~全身くまなく動かしまし しょう~【1100円】 神谷智美 13:45~14:45	
15:00		フィットウ60 風人 14:50~15:50	ピラティス ~ドレスコードは赤~ 鈴木文子 14:45~15:45			ベリーダンス ~クリスマスソング①~ マリ・ケレス 15:20~16:20						
16:00												
17:00												
18:00												
19:00					フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00							
20:00	X55 45 風人 19:30~20:15	Xmas仮装ショイ リトモス60 iku&ゆんゆん 19:20~20:20				リトモス新曲発表 後藤亜紀子&下村こゆき 19:15~20:15		ユーバウトウ45 RITO 19:30~20:15			パーソナルシェイプ 竹内愛 19:30~20:10	
21:00	フィットウ45 風人 20:30~21:15	クリスマス仮装deZUMBA®45 ゆんゆん 20:35~21:20				チャレンジステップ 後藤亜紀子 20:30~21:20		フィットウ45 RITO 20:30~21:15			オリジナルエアロ 竹内愛 20:25~21:25	
22:00												



仮装でなくてもOK。  
クリスマスカラーのウェア  
やワンポイントを身につけて  
の参加も大歓迎。  
仮装はちょっと勇気が...  
仮装しなくてもいつもの通り  
の参加もちろんOKですよ。  
分からなかったら、柴田IR  
に相談してみましょう!

火曜新規導入!!  
柴田先生の火曜レッスンの  
3本のうちカガメメンテナンスのレッスンと  
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のみも受講も可能です。  
(その場合、550円です。)  
  
《例》  
簡単ステップ+メンテナンス=550円  
簡単I70+メンテナンス=550円  
簡単ステップのみ=550円  
簡単I70のみ=550円  
カガメメンテナンスのみ=550円  
  
※ペア割の場合、  
かんたんアプリアのカガメメンテナ  
ンス40欄にて予約をお願いします。

12/20~12/25クリスマスウィークスケジュール  
でのレッスン実施になります。  
: 仮装対象レッスンです。  
みどり枠: 内容変更のイベント特別レッスン  
です。  
  
いつもと少し違ったレッスンをお楽しみください。  
※仮装する場合は、レッスンの動きに支障のない仮装  
でご参加をお願いします。  
※この期間中渡邊マネージャーやスタッフがレッスンに  
ゲリラ参加する予定です。どのレッスンに誰が参加する  
かもお楽しみに...

12/24(火)  
リトモス新曲発表スペシャルジョイ  
ントレッスン今年も開催!!  
19:15~20:15  
担当: 下村こゆき IR & 後藤亜紀子  
火曜日レッスン担当の2人がIRでジョイ  
ントしちやいます。  
沢山のご参加お待ちしております。

リトモス新曲発表  
後藤亜紀子&下村こゆき  
19:15~20:15

この日は神谷サンタか  
らプレゼントの  
15分拡大スペシャル!!