



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
※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。			
			12/20			モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25~9:45	12/21				12/22
		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	デトックスヨガ 75 内蔵機能を高め老廃物を排出。 心も体もデトックス 伴藤由恵 10:00~11:15	フリーフィンコース 1コース 10:00~11:00		足揉み45 増田郁乃 9:30~10:15			
	後藤サチからのプレゼント♡ リトモ60 後藤亜紀子 11:35~12:35	five707-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プレゼント 祐香 11:00~12:00	SALSATION®60 ~Xmasバージョンバフォーダンス~ マリ・ケレス 11:40~12:40	ベージュステップ & 腰痛予防ストレッチ 中川昇 11:30~12:30		70-30ガ ~クリスマスソングで~ 高梨春菜 11:00~12:00		太極拳 増田郁乃 10:30~11:30	
12:40~13:00 ツールワーク!【定員26名】 伴藤由恵											
	ZUMBA PARTY マリ・ケレス 13:25~14:25				X55 60 田島里佳 13:10~14:10					X55 45 正木愛乃 12:30~13:15	
	ベリダンス ~クリスマスソング①~ マリ・ケレス 14:40~15:30				リトモ60 山崎愛留 13:45~14:45					パワーカーデイオ45 正木愛乃 13:35~14:20	ホーリスストレッチ&ピラティス 定員【15名】 伊藤章代 13:30~14:30
	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。				ユーバウンド45 田島里佳 14:25~15:10					WELCOME ユーバウンド®60 【定員25名】 NAGISA&正木愛乃 14:50~15:50	
							IPD&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				
						ピラティス 鈴木文子 16:00~17:00				ベージュステップ 中川昇 16:15~17:00	NAGISAのフィットウ45 NAGISA 16:10~16:55
						モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15~17:35				ベア割実施 ZUMBA®30 中川昇 17:15~17:45	
					フリーフィンコース 1コース 18:00~19:00						
						カゲダンス45 須山幸夫 18:45~19:30					
	インテグレート・ ワークストレッチ45 塩野貴之 19:30~20:15	STRONG Nation 川俣喜嗣 19:20~20:10				フィットウ45 須山幸夫 19:45~20:30					
	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									

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  
ベージュステップ  
&  
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。)



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	リトモス60 ~小物スベシャル~ 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	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	ベージュ&シェイ ~Xmasソング ver 筋トレ+~ 山川理沙 10:40~11:25			
12:00					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			ベージュステップ ~Xmasソング~ 山川理沙 11:40~12:25			
13:00	踊れる程度の 仮装も可	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			ハサガキイ45 ~カデイオは クリスマスソングで~ 正木愛乃 12:45~13:30			
14:00		パワーカデイオ45 ~カデイオ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			ファイトウ60 ワホ イト赤を添えて 須山幸夫 13:45~14:45			
15:00		ファイトウ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			ベリダンス ~クリスマスソング①~ マリ・ケレス 15:20~16:20			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			
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				
21:00	ファイトウ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		ファイトウ45 RITO 20:30~21:15				
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。

この日は神谷サンタか  
らプレゼントの  
15分拡大スベシャル!!