2024年12月スケジュール【12/2改訂版】

【鶴瀬店】

無料 初心者向けレッスン ／ 550円(税込)レッスン ／ 1,100円(税込)レッスン ／ 有料レッスン フロント受付 ／ キッズスクール ／ 月替わりレッスン

月曜日

スイミングプール
- ツールでリセット 内村恵美 13:20〜13:50
- クロール 内村恵美 14:00〜14:30
- ロングコース不可
- キッズスイミングスクール 15:00〜15:50
- キッズスイミングスクール 16:00〜17:00
- キッズスイミングスクール 17:15〜18:15

フィットネススタジオ
- カラダひきしめ30 町田奈々実 9:30〜10:00
- オリジナルバレエ75 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15〜11:30 12/23休講
- 11:45〜12:30 12/2・16 BODYATTACK45 12/9・23 UBOUND45 町田奈々実
- リトモス 植竹美季 12:45〜13:45
- 12/2・16 UBOUND 12/9・23 パワーカーディオ 緑川琴美 20:00〜21:00

ウェルネススタジオ
- 12/2・16 血流改善 足もみ健康法 白箸正代 10:15〜11:15 ※定員12名
- ピラティス♪フロー&プロップ 花村愛子 11:40〜12:25 12/23休講
- パーソナル 花村愛子 12:35〜13:05

火曜日

スイミングプール
- 泳ぎこみ500 原奈美 9:40〜10:10
- 10:20〜10:50 ウォーター・イン・モーション〜筋力アップ〜 原奈美
- スイミングスクール 11:00〜12:00 原奈美 13,200円/10回
- 平泳ぎ 原奈美 13:00〜13:30
  - 3日：キック
  - 10日：プルと呼吸
  - 17日：キック
  - 24日：タイミング
- 13:45〜14:15 ウォーター・イン・モーション〜持久力アップ〜 原奈美
- ロングコース不可
- キッズスイミングスクール 15:00〜15:50
- キッズスイミングスクール 16:00〜17:00
- キッズスイミングスクール 17:15〜18:15

フィットネススタジオ
- ファイドウ45 町田奈々実 20:30〜21:15

ウェルネススタジオ
- BOSU®コンディショニング 塩野貴之 10：30〜11:00
- インテグレーティッドパワーストレッチ 塩野貴之 11:15〜12:00
- アスクラブ 内村恵美 14:00〜15:00
- 定員6名 ストレッチエリアにて実施 クロスコア〜トレーニング〜 野尻尚暉 19:45〜20:15

水曜日

スイミングプール
- チャレンジアクア 町田裕美子 9:30〜10:15
- スイミングスクール 内村恵美 10:30〜11:30 13,200円/10回
- 水慣れ 内村恵美 11:40〜12:10 12/4休講
- プライベート 内村恵美 12:15〜12:45
- ロングコース不可
- キッズスイミングスクール 15:00〜15:50
- キッズスイミングスクール 16:00〜17:00
- キッズスイミングスクール 17:15〜18:15
- バタフライ 原奈美 19:45〜20:15
  - 4日：プル
  - 11日：キックとうねり
  - 18日：プルと呼吸
  - 25日：プル

フィットネススタジオ
- オリジナルレッスン 9:15〜9:35 MCストレッチ 内村恵美
- パワーカーディオ45 田島里佳 10:00〜10:45 12/11休講
- 12/11・25 バレエバーレッスン45 宇野真奈 11:30〜12:15
- 12/11・25 バレエセンターレッスン45 宇野真奈 12:25〜13:10（※バーレッスンに参加された方限定）
- 12/11・18・25 リトモス 植竹美季 13:30〜14:30
- 陳式太極拳 精要十八式(中級) 劉嘉 15:00〜16:00
- 定員10名 20:30〜20:45 ストレッチポール〜姿勢改善〜 野尻尚暉

ウェルネススタジオ
- エンジョイフラ YUKI 10:00〜11:00
- NEW 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 13:00〜13:30
- 気功法 劉嘉 13:45〜14:45
- NEW 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:15〜16:45
- NEW 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:50〜17:20 訂正
- NEW 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 17:25〜17:55 訂正

金曜日

12/20 イベント 煩悩スイム
前半:10:15〜11:05 ￥1,100
後半:11:15〜12:15 ￥1,100
1本でも2本でも￥1,100 担当:内村恵美

スイミングプール
- ベーシックアクア 内村恵美 9:30〜10:00
- 泳ぎこみ 1000 内村恵美 10:15〜11:00 12/20イベント枠
- スイミングスクール 内村恵美 11:15〜12:15 13,200円/10回 12/20イベント枠
- プライベート 内村恵美 12:20〜12:50
- ベーシックアクア 町田裕美子 13:30〜14:00
- ロングコース不可
- キッズスイミングスクール 15:00〜15:50
- キッズスイミングスクール 16:00〜17:00
- キッズスイミングスクール 17:15〜18:15
- スタートウォーク 原奈美 19:20〜19:50
- 水中トレーニング 原奈美 20:00〜20:30

フィットネススタジオ
- ZUMBA45® 川俣喜嗣 9:45〜10:30
- オリジナルヨガ75 松井房江 11:00〜12:15
- オリジナルレッスン MCストレッチ 町田奈々実 13:00〜13:20
- 〜ビギナークラス〜 BODYATTACK30 20:00〜20:30
- オリジナルレッスン MCストレッチ 20:40〜21:00 町田奈々実

ウェルネススタジオ
- 【女性専用】オリジナルバレエ 太田花子 12:30〜13:45 12/13休講
- ベーシックジャズダンス 太田花子 14:00〜15:00 12/13休講

土曜日

12/21 イベント マスターズ練習会 〜スタート・ターン〜
￥1,100
※フロント予約のみ 担当:原奈美

スイミングプール
- ロングコース不可
- キッズスイミングスクール 9：45〜10：45
- ロングコース不可
- キッズスイミングスクール 11：00〜12：00
- ロングコース不可
- プライベート 原奈美 12:10〜12:4 12/21イベント枠

フィットネススタジオ
- 12/7・21 リトモス 廣田茂子 10:40〜11:40
- 12/7・21 オリジナルステップ 廣田茂子 11:55〜12:40
- オリジナルレッスン 新fiveフロアーストレッチ 内村恵美 13:00〜13:45 12/14休講
- チャレンジ 村田隆子 14:15〜15:05
- 15:30〜16:15 12/14・28 ファイドウ45 12/21 UBOUND45 RITO 12/7休講 訂正

ウェルネススタジオ
- バレエスクール 川久保博子 10:00〜11:30 8,800円/2回 単発3,300円
- 12/7・21 ポアント・個人バリエーション 川久保博子 11:40〜12:30 1,100円/1回

日曜日

フィットネススタジオ
- オリジナルレッスン 9:30〜9:50 MCストレッチ 町田奈々実 12/22休講
- バレエ【基礎】 SHiNKO 10:15〜11:25 1,100円/1回 12/22休講
  - 10:15〜10:45（30分）バレエバー前半のみ参加の方￥550
- ジャズダンス(振り付け有) SHiNKO 11:35〜12:35 1,100円/1回 12/22休講
- ヒップホップ SHiNKO 12:45〜13:45 1,100円/1回 12/22休講
- イシュタヨガ HARU 14:00〜15:15 12/22・29休講
- 12/22 イベント ￥550 訂正 トレーナー×管理栄養士 〜ダイエットセミナー〜 野尻尚暉＆鈴木佳那 16:00〜16:45
- ファイドウ45 MIKU 17:00〜17:45 12/8休講

ウェルネススタジオ
- パーソナル SHiNKO 13:50〜14:20
- 15:30〜16:30 12/8 フローヨガ ※定員12名 12/15 ヨガ&フォームローラー HARU ※定員6名 訂正

クーピックアプリダウンロードはこちら
iPhone用 Android用

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。
※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
　15分前から整列となります。
※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。（怪我や体調不良の場合を除く）
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
　フィットネススタジオ　35名　　ウェルネススタジオ　20名

営業時間【月・火・水・金】9:00〜22:00【土】9:00〜21:00【日・祝日】9:00〜20:00
〒354-0024　埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25　☎　049-268-7575