

2025年1月レッスンスケジュール【鴻巣店】

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

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。)

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	マシンジム	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	マシンジム	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	マシンジム
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		陽リンパ美人® エクササイズ 柴田朱美 10:15~11:15	アスクア 鈴木文子 10:00~11:00		チャレンジアキア 10:30~11:15 NAGISA	簡単ステップ40 柴田朱美 9:55~10:35	1/7股関節をやわらかくするヨガ 高梨春菜 10:00~11:00 1/14、21、28温活3か 伴藤由恵 10:30~11:30		チャレンジアキア 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		
12:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00	外モ入60 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	簡単I7040 柴田朱美 11:35~12:15	《隔週ヨガプログラム》 1月7日実施 10:00~11:00 股関節をやわらかくするヨガ 担当：高梨春菜 1月14、21、28日実施 10:30~11:30 温活3か～寒さに負けない～ 担当：伴藤由恵		1/8、22 泳法何でも！ ゆったり泳ぎ続けよう 1/15、29日77分 増田郁乃 11:30~12:15	パーソナルシェイプ 山川理沙 10:40~11:25		
13:00		バレエ入門 【定員15名】 井笠奈々絵 12:50~13:35	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00		泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 12:40~13:40	かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25	
14:00		アキアハ7-45 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			SALSATION® マリ・グレス 14:05~15:05				パーソナルシェイプ 山川理沙 11:30~11:45		
15:00			ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45		Web予約なし スタートウォーク 伴藤由恵 15:00~15:20					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:30~11:45		
16:00						パーソナルシェイプ マリ・グレス45 15:20~16:05				パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
17:00										パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
18:00										パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
19:00			毎月第3月曜 休講							パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
20:00		担当者変更 1/6 ユーハウト45実施 1/27X55 45実施 田島里佳 19:30~20:15	外モ入60 iku 19:20~20:20		フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
21:00		1/20(月) 20:30~21:20 チャレンジI7050 担当：後藤亜紀子	毎月第2、4週実施 ZUMBA®45 ゆんゆん 20:35~21:20		1/7(火)19:30~20:15 X55 45 担当：正木愛乃					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
22:00		担当者変更 フィット45 田島里佳 20:30~21:15			1/14(火)19:15~20:15 イベントレッスン ZUMBA®60 担当：ひなたIR(スバルゲスト)					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
					1/21(火)19:30~20:15 マガダス45 担当：須山幸夫					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		
					1/28(火)19:30~20:15 マガダス45 担当：須山幸夫					パーソナルシェイプ 山川理沙 11:40~12:25		

《隔週ヨガプログラム》
1月7日実施
10:00~11:00
股関節をやわらかくするヨガ
担当：高梨春菜
1月14、21、28日実施
10:30~11:30
温活3か～寒さに負けない～
担当：伴藤由恵

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの
3本のうちマガダス45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のみの受講も可能です。
(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ+マガダス45=550円
簡単I70+マガダス45=550円
簡単ステップのみ=550円
簡単I70のみ=550円
マガダス45のみ=550円
※ペア割の場合、
かんたんアプリアのマガダス
45欄にて予約お願いします。

《代行情報》
1月20日(月)
20:30~21:20
チャレンジI7050
担当：後藤亜紀子

《イベント情報》
1/14(火)
20:40~21:40
ファイトウ60
【定員45名】1100円
担当：RITO&ひなたIR

レッスン再開

NEW!

NEW!

NEW!

WELCOME

