2025年1月　レッスンスケジュール【与野店】

12/25改訂版

無料 初心者向けレッスン　550円(税込)レッスン　★ 550円(税込)イベントレッスン　1,100円(税込)レッスン　1,650円(税込)レッスン　フロント受付有料レッスン

月曜日 ★全レッスン予約制★

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 / アリーナ / ファンクショナルゾーン

※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。

- ベーシックアクア 町田裕美子 10:15～10:45
- ※右記参照
- 初級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
- プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
- プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- ※右下参照
- オリジナルヨガ リラクセーションヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00～11:00
- 1/20(月)限定
- リトモス SUGURU 11:30～12:30
- ユーバウンド45 田島里佳 13:00～13:45
- 時間変更
- 休講情報 1/6(月) 9:30～10:30 気功法 10:40～11:40 陳式太極拳 劉嘉
- バンドトレーニング 齋藤圭輔 11:10～11:40
- みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50～12:20
- 新fiveフロアーストレッチ 冨永美野【定員：15名】13:00～14:00
- キッズチアダンススクール 16:30～19:30
- 気功法 劉嘉 9:30～10:30
- 陳式太極拳 精要十八式(中級) 劉嘉 10:40～11:40
- 卓球 12:00～13:15
- インディアカ 13:35～14:50
- キッズサッカースクール 15:20～18:40
- 初級4泳法 中上級4泳法【週替わり】11:00～11:45
- 1/6(月) 1/7(火) バタフライ
- 1/14(火) 背泳ぎ
- 1/20(月) 1/21(火) 平泳ぎ
- 1/27(月) 1/28(火) クロール
- 毎週月曜日 10:00～11:00 1/6(月) オリジナルヨガ 1/20(月) リラクセーションヨガ ※ご参加の際は大きいバスタオルをご持参ください。

火曜日 ★全レッスン予約制★

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 / アリーナ / ファンクショナルゾーン

※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。

- ※左記参照
- 中上級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
- プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
- プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- オリジナルヨガ 永安会里佳 10:15～11:15
- アクティブヨガ 永安会里佳 11:30～12:15
- リトモス 柴田朱美 13:20～14:20
- キッズダンススクール(ジュニア) AYANO 17:00～18:00
- ペア割レッスン
- デディカルパワー45 塩野貴之 19:15～20:00
- ステップ初級40 エアロ初級40 塩野貴之 20:15～20:55
- 隔週
- 休講情報 1/7(火) 14:00～15:00 オリジナルヨガ 加藤剛
- オリジナルヨガ 加藤剛 14:00～15:00
- キッズバルシューレスクール 15:15～19:00
- レンタルタイム【要事前予約】15:20～16:50
- レンタルタイム【要事前予約】17:00～18:30
- レンタルタイム【要事前予約】19:30～21:00
- 毎週火曜日 20:15～20:55 奇数週 1/7・1/21 ステップ 偶数週 1/14・1/28

【ペア割レッスン】
対象のレッスンに2本まとめて550円でご参加いただけます！
※1レッスン参加の場合は550円となります。
※クービックのご予約は2本まとめて

水曜日 ★全レッスン予約制★

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 / アリーナ / ファンクショナルゾーン

※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。

- スタートウォーク 冨永美野 10:30～11:00
- 初級背泳ぎ 冨永美野 11:15～11:45
- スイミングスクール 冨永美野 12:00～13:00
- 時間変更
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- 時間変更
- 時間変更
- オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15～11:15
- ベーシックPlus 柴田朱美 11:30～12:15
- ファイトウ45 田島里佳 12:45～13:30
- J-POPオリジナルダンス K-POPオリジナルダンス Kuml 19:15～20:00
- 隔週
- K-POP カバーアレンジダンス Kuml 20:10～21:10
- ビーティズ60 鈴木文子 11:30～12:30
- プライベート SHiNKO 13:10～13:40
- 5分延長 定員8名に増員
- 体幹トレーニング SHiNKO 13:50～14:50
- バレエセミセッション SHiNKO 15:00～16:30
- プライベート SHiNKO 16:40～17:10
- 毎週水曜日 19:15～20:00 奇数週 1/15・1/29 J-POP 偶数週 1/8・1/22
- のびのびボディ 鈴木文子 9:40～10:10
- 太極拳(初級) 田震 10:30～11:30
- 太極拳(上級) 田震 11:40～12:40
- バドミントン 13:00～14:15
- キッズバスケットボールスクール 15:30～20:00
- バスケットボール 20:00～21:15

2025年1月 レッスンスケジュール【与野店】

12/25改訂版

無料 初心者向けレッスン　550円(税込) レッスン　★ 550円(税込) イベントレッスン　1,100円(税込) レッスン　1,650円(税込) レッスン　フロント受付 有料レッスン

金曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※プールとアリーナ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		のびのびボディ 阿部光恵 10:00～10:30		陳式太極拳 精要十八式（中級） 劉嘉 9:40～10:40	
11:00	初級平泳ぎ 冨永美野 10:45～11:15	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15～11:45	イシュタヨガ HARU 10:35～11:50	陳式太極拳 精要十八式（上級） 劉嘉 10:45～11:45	
12:00	プライベート 冨永美野 11:30～12:00			バドミントン 12:00～13:15	11:50～12:05 クロスコア レッグC 12:10～12:25
13:00		リトモス KAMAL 12:45～13:45	新fiveフロアーストレッチ 冨永美野 【定員：15名】 13:00～14:00		
14:00		はじめてフラダンス 14:10～15:10 井上裕史			
15:00	キッズスイミングスクール 15:00～18:20	ベーシックPlus 井上裕史 15:25～16:10	キッズバレエスクール（キッズ） 岡部麻美 15:30～16:30		
16:00			キッズバレエスクール（ジュニアⅠ） 岡部麻美 16:30～17:30		
17:00			キッズバレエスクール（ジュニアⅡ） 岡部麻美 17:30～18:30	キッズバスケットボールスクール 17:30～19:30	
18:00			キッズバレエトゥシューズレッスン		
19:00	トータル・イマージョンスイミング 20:00～21:00			バドミントン 19:45～21:00	
20:00					
21:00					
22:00					

時間変更

時間延長

休講情報

1/10(金)
9:40～10:40　陳式太極拳（中級）
10:45～11:45　陳式太極拳（上級）劉嘉

1/31(金)
12:45～13:45　リトモス　KAMAL

土曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※プールとアリーナ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			太極拳（初級） 井上裕史 9:45～10:45		
11:00		オリジナルヨガ 永安会里佳 10:30～11:30			
12:00			気功法 井上裕史 11:00～12:00	バドミントン 11:30～12:45	
13:00	キッズスイミングスクール 9:30～15:10	はじめてフラダンス 井上裕史 12:15～13:15			
14:00		リトモス 井上裕史 13:30～14:30		卓球 13:00～14:15	
15:00		チャレンジ 竹内愛 14:40～15:30	バレエスクール 川久保博子 14:30～16:00		
16:00	トータル・イマージョンスイミング 15:10～16:10	ユーバウンド45 kaito 16:00～16:45	バレエパリエーション 川久保博子 16:10～16:40	レンタルタイム 【要事前予約】 15:30～17:00	
17:00	1/11(土) 1/25(土)	ファイドウ45 kaito 17:00～17:45			
18:00					
19:00				フットサル 19:00～20:30	
20:00					
21:00					
22:00					

1/11・1/18・1/25

日曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※プールとアリーナ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		オリジナルヨガ 川崎智佳子 9:45～10:45			
11:00		ZUMBA@45 三木洋子 11:00～11:45			
12:00				卓球 11:30～12:45	
13:00					
14:00		1/5(日)限定		バレーボール 14:15～15:30	
15:00		リトモス 柴田朱美 15:00～16:00			
16:00		ペア割レッスン		レンタルタイム 【要事前予約】 15:40～16:40 料金2,200円	
17:00		Meridiancare &Breath 柴田朱美 16:15～17:00		バドミントン 16:50～18:05	
18:00					
19:00					

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。
※ただし、安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合もございます。
※スタジオへの整列は前レッスン終了の5分前からとなります。
※朝一番初めのレッスン、及びレッスン間隔が1時間以上あるレッスンは20分前より整列可能です。
※ショートレッスン間はお客様の入れ替え等はいたしません。
※レンタルタイムをご利用際は別途(3,300円/1枠)お支払いが必要となります。
※サークルのご予約はフロントにございます、台帳にご記名ください。
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※レッスンの詳細、料金表は別紙にてご案内いたします。
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

【ファンクショナルゾーンレッスンについて】
※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員は別紙にてご案内いたします。
※参加予約表は営業開始と同時にジムカウンターにて掲出いたします。

ご不明な点がございましたらお問合せください。　与野店　電話　048-833-8282