

2025年1月レッスンスケジュール

【所沢店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スイミングプール	フィットネスクラス	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスクラス	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスクラス	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスクラス	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスクラス	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネスクラス	ウェルネススタジオ	
10:00				担当変更	9:40~10:00 かたひきしめ 菅野梢													定員：25名	
11:00		初めてのフットパス YUKI 9:55~10:55	ヨガインナー 永堀都子 10:05~10:50		定員：25名	気功療法 劉嘉 10:00~11:00												外見 井上裕史 10:30~11:30	
12:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【1/6・20】 ZUMBA@45 【1/27】 かたひきしめ TONI 11:05~11:50	【1/6・20】 ピラティス 【1/27】 かたひきしめ 永堀都子 11:05~11:50	【1/7】 エアステップ 鈴木さやか 11:00~11:45		陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 11:10~12:10												スタートワーク 千葉颯 Web予約なし	
13:00	エアステップ 鈴木さやか 12:00~12:30	【1/20・27】 フィットネス 緑川等美 12:20~13:05	【1/27】 太極拳 沖静香 12:05~13:05	フィットネス 12:15~13:15 ★フィットを使用して自由 に泳げるコース ★フィットの貸出あり		陳式太極拳 入門 劉嘉 12:15~12:45												かたひきしめ 井上裕史 11:45~12:45	
14:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	定員：25名	【1/27】 気功療法 沖静香 13:15~14:15			アライメント 大谷むつみ 12:15~12:45												太極拳（入門） 沖静香 12:45~13:45	
15:00		エアステップ 13:25~14:10	定員：15名	NEW 【1/6・20】 かたひきしめ 菅野梢 12:15~12:45		アライメント 大谷むつみ 12:45~13:15												ZUMBA® 松尾勝久 13:00~14:00	
16:00		エアステップ 14:30~15:30				1/8・22のみ実施													【1/5・19】 エアステップ 佐島良太 14:15~15:00
17:00		エアステップ 16:30~17:30				【1/7・14・28】 美しい姿勢へ 優しいストレッチ 明香 14:00~15:00												【1/12・26】 エアステップ 奥島恵亮 14:20~15:05	
18:00						【1/22・29】 外見 菅井ひろみ 13:15~14:00												【1/12・26】 エアステップ 奥島恵亮 15:25~16:25	
19:00						【1/22・29】 エアステップ 菅井ひろみ 14:15~15:00												【1/12・19】 はじめての HIPHOPダンス YURI 16:40~17:40	
20:00																			
21:00	フィットネス 20:15~21:15 ★フィットを使用して自由 に泳げるコース ★フィットの貸出あり	エアステップ 松下方 20:00~21:00																	
22:00																			

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。無料でご参加いただけます。Webサイト「クービック」にて予約をお願いします。

 は有料レッスンです。ご参加の際はフロントで受付いたします。

 は有料レッスンです。1回550円です。Webサイト「クービック」にて予約できます。

 は有料レッスンです。1回1,100円です。「クービック」にて予約できます。

 ・祝祭日は別紙にてご案内いたします。

 ※イベント泳法の内容は担当インストラクターが決定いたします。

 詳しくは担当インストラクター、スタッフまでお問合せ下さい。

クービック予約登録