

2025年1月レッスンスケジュール

※両面になってます

	月曜日				火曜日				水曜日				
	スミガール 定員30名	ア-ビュスタジオ 定員35名	タビュスタジオ 定員40名	無料 6F ファンジョル	スミガール 定員30名	ア-ビュスタジオ 定員35名	タビュスタジオ 定員40名	無料 6F ファンジョル	スミガール 定員30名	ア-ビュスタジオ 定員35名	タビュスタジオ 定員40名	無料 6F ファンジョル	
9:00													9:00
10:00			27日のみ Eビュア@ストレッチ 9:30~9:50										10:00
11:00		バーンアップ 井上裕史 10:00~10:40			初めてのバクタイ AYUMI 10:15~10:45	チャレンジアップ 木原啓貴 10:20~11:10							11:00
	77730 高橋千春 10:30~11:00		【定員24名】 リジナルバヒ 井荻奈々絵 10:20~11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20					超入門バクタイ マクレス 10:15~11:00			
	週替わり スミレス 高橋千春 11:10~11:40	チャレンジ 井上裕史 10:55~11:45											
12:00													12:00
	定員12名 全10回13,200円 10月~12月 スミガール 高橋千春 11:50~12:50 【2コース利用】		ゆったり バクタイ 井上裕史 11:55~12:55										
13:00													13:00
	週替わりスミレス 6日/20日 カール背泳ぎ 27日 平泳ぎバクタイ												
14:00													14:00
15:00													15:00
		小豆 井上裕史 14:10~15:10											
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

レッスン紹介
気功【養生法】
 自らの呼吸に合わせてゆっくりした運動を行ったり、
 同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、
 筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランスを
 整えることができるコンディショニングレッスンとなります。

★22日/29日時間変更★
 22日 12:45~13:45 フォットウ
 14:00~14:30 ユーバウト30
 29日 12:45~13:30 フォットウ45
 13:45~14:30 ユーバウト45

【3,300円/回】
 フォットウ
 AYUMI
 15:20~15:50
 【3,300円/回】
 フォットウ
 AYUMI
 15:55~16:25
 【3,300円/回】
 フォットウ
 AYUMI
 16:30~17:00
 【3,300円/回】
 フォットウ
 AYUMI
 17:05~17:35

【3,300円/回】
 タビュスタジオ
 井荻奈々絵
 19:15~19:45

★14日/28日のみ★
 基礎から
 しっかり
 ジャズダンス
 井荻奈々絵
 20:00~21:00

12/29改訂版【熊谷店】

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スミガール 定員30名	アビュース 定員35名	タレユース 定員40名	無料 6F ファンジョル	スミガール 定員30名	アビュース 定員35名	タレユース 定員40名	無料 6F ファンジョル	スミガール 定員30名	アビュース 定員35名	タレユース 定員40名	無料 6F ファンジョル
9:00			17日のみ 社'リヤア@ストレッチ 9:30~9:50									
10:00		実施日/時間改訂										
11:00	★10日/24日のみ★ 1,100円 10日 加藤 24日 青泳ぎ 祐香 11:00~11:45	★17日/31日のみ★ 美ユーティ BodyWave® マカレス 10:15~11:00	New! ベ'ジックハ'レI 中谷実佐 10:20~11:05									
12:00	★10日/24日のみ★ 泳ぎこみ800 祐香 11:50~12:30	時間改訂 ZUMBA®60 マカレス 11:10~12:10	New! ベ'ジックハ'レI plus 中谷実佐 11:15~12:00									
13:00	信託事業 [3,850円/回] アライメント 祐香 12:35~13:05	ハ'ワ-カ-デ'イ 正木愛乃 12:40~13:40										
14:00	[3,850円/回] アライメント 祐香 13:10~13:40		太極拳(初級) 水谷孝 13:20~14:20									
15:00		本'ト-ア'ラ30 井笠奈々絵 13:55~14:25										
16:00		超入門 ジャ'グ'ス 井笠奈々絵 14:40~15:25										
17:00												
18:00												
19:00		ベ'ジック 井上裕史 18:30~19:10										
20:00		ベ'ジックステップ 井上裕史 19:25~20:05	ビ'テ'イ45 神谷智美 19:30~20:15									
21:00		10日/24日 ハ'ワ-MIX 17日/31日 ア'ラ'ス 井上裕史 20:20~21:05										
22:00												

【レッスン紹介】
美ユーティ-BodyWave®
『BodyWaveバンド』のテンションを利用した曲線動作で
体幹部のインナーマッスルを強化します。
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、
またゲストをしぼりながら『くびれ』を作ります。
美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。

ご不明な点がございましたら、
スタッフまでお問合せください。
熊谷店 電話 048-525-6363

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
は550円(税込)の有料レッスンです。
は1,100円(税込)の有料レッスンです。
各種スクールのお申込みは前月25日専用予約サイトより、
アライメントタイム・パーソナルのご予約は前月15日より追加にて承ります。

※無料・有料に関わらず全てのレッスンのご予約は予約専用サイトより
当日朝8時まで承ります。
※ご予約のキャンセルは専用サイトより前日までお受付しております。
当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねますので
ご了承くださいませ。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

レッスンスケジュール かんたん予約 熊谷店

iPhone

Android