

2025年1月レッスンスケジュール

※両面になってます

【熊谷店】

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スミガアード 定員30名	ア-ビュ-ズ 定員35名	カウ-ズ 定員40名	無料 6F プラザ	スミガアード 定員30名	ア-ビュ-ズ 定員35名	カウ-ズ 定員40名	無料 6F プラザ	スミガアード 定員30名	ア-ビュ-ズ 定員35名	カウ-ズ 定員40名	無料 6F プラザ	スミガアード 定員30名	ア-ビュ-ズ 定員35名	カウ-ズ 定員40名	無料 6F プラザ	スミガアード 定員30名	ア-ビュ-ズ 定員35名	カウ-ズ 定員40名	無料 6F プラザ	スミガアード 定員30名	ア-ビュ-ズ 定員35名	カウ-ズ 定員40名	無料 6F プラザ
9:00			27日のみ			14日のみ																		
10:00		ベ-ックアップ 井上裕史 10:00~10:40			初めてのハ-リ AYUMI 10:15~10:45	超入門ハ-リ ツグミ 10:15~11:00																		
11:00	7730 高橋千春 10:30~11:00		【定員24名】 カウ-ズ 井上裕史 10:20~11:35		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20			チンドン777 NAGISA 10:30~11:15	★23日木 太極拳45 ★15日/15日/22日木 小E45 下村こゆき 10:30~11:15	氣功法 劉曉暹 10:30~11:30														
12:00	週替わり スミガアード 高橋千春 11:10~11:40	チンドン 井上裕史 10:55~11:45																						
13:00	週替わりスミガアード 6日/20日 カウ-ズ 27日 平泳ぎハ-リ		ゆったり カウ-ズ 井上裕史 11:55~12:55																					
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								
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と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ネクションケルズとなります。

★22日/29日時間変更★
22日 12:45~13:45 ファイトウ
14:00~14:30 ユ-ハ-ウト 30
29日 12:45~13:30 ファイトウ45
13:45~14:30 ユ-ハ-ウト 45

【レッスン紹介】
美ユティ-BodyWave®
『BodyWave®』のアクションを利用した曲線動作で
体幹部のインナーマッスを強化します。
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、
またかたしをほぐしながら『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。

★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。
★各種レッスンのお申込みは前月25日専用予約受付より、
ア-ビュ-ズ・カウ-ズのご予約は前月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。

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



レッスンスケジュール | かんたん予約 熊谷店

iPhone | Android