



# 2025年1月レッスンスケジュール【鴻巣店】12/25改訂版

無料 初心者向け  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

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。)

	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		腸リンパ美人® エクササイズ 柴田朱美 10:15~11:15	アキアキ 鈴木文子 10:00~11:00		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温活ヨガ 伴藤由恵 10:30~11:30			バランス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30		
11:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00				チャレンジアキアキ 10:30~11:15 NAGISA				チャレンジアキアキ 高附真佐江 10:30~11:15			
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					1/8、22 泳法何でも! ゆったり泳ぎ続けよう 1/15、29ハタライ 増田郁乃 11:30~12:15		
13:00		バレエ入門 【定員15名】 井荻奈々絵 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							
14:00		1/6、27ラディカルワーク45 1/20 ファイトウ45 正木愛乃 13:50~14:35										
15:00			モビリティエクササイズ 鈴木文子 14:10~14:30	1/20休講								
16:00			ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45	1/20休講								
17:00					スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20							
18:00												
19:00			毎月第3月曜 休講									
20:00		担当者変更			フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00							
21:00		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									
22:00												

《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  
温活ヨガ〜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本のうちかがメンテナンスのレッスンと  
プラスして、前後ステップ or IPD  
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IPD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+メンテナンス=550円  
簡単IPD+メンテナンス=550円  
簡単ステップのみ=550円  
簡単IPDのみ=550円  
かがメンテナンスのみ=550円  
※ペア割の場合、  
かんたんアプリのかがメンテナンス  
40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IPD50  
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

1/7(火) 19:30~20:15  
X55 45 担当:正木愛乃  
1/14(火) 19:15~20:15  
イベントレッスン ZUMBA®60 【1100円】  
担当:ひなたIR(スチルト)  
1/21(火) 19:30~20:15  
かがダンス45 担当:須山幸夫  
1/28(火) 19:30~20:15  
かがダンス45 担当:須山幸夫

レッスン再開

NEW!

WELCOME

WELCOME

担当者変更

担当者変更

