



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30分 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	カラダメンテナンス40 柴田朱美 10:45~11:25			チャレンジアキアキ 高附真佐江 10:30~11:15	ベジック&シェイプ 山川理沙 10:40~11:25			
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	簡単I70 柴田朱美 11:35~12:15	《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30分~寒さに負けない~ 担当：伴藤由恵		1/8、22 泳法何でも! まったり泳ぎ続けよう 1/15、29ハタライ 増田郁乃 11:30~12:15	ベジックステップ 山川理沙 11:40~12:25	11:30~11:45 ヨガダンス15 11:45~12:30 ヨガダンス45 須山幸夫		
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	かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50					NEW! ハワーカーディア45 正木愛乃 12:45~13:30		
14:00		1/6、27アキアキハワ45 1/20 アイトウ45 正木愛乃 13:50~14:35	モビリティケアストレッチ 鈴木文子 14:10~14:30		SALSATION® マリ・グレス 14:05~15:05			ファイトウ60 須山幸夫 13:45~14:45	マッヒトレイス 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30			
15:00			ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45	スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20	ベリタンスエクササイズ マリ・グレス45 15:20~16:05			太極拳(中級) 劉映滢 15:00~16:00	レッスン再開			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00			毎月第3月曜 休講		フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00							
20:00		担当者変更 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		アキアキ隔週プログラム 正木愛乃 須山幸夫 19:30~20:15			ベジック 竹内愛 19:30~20:10	1/22実施 ユーハウト45 【定員25名】 kaito 19:45~20:30			
21:00	《代行情報》 1月20日(月) 20:30~21:20 チャレンジI7050 担当:後藤亜紀子	担当者変更 ファイトウ45 田島里佳 20:30~21:15	毎月第2、4週実施 ZUMBA®45 ゆんゆん 20:35~21:20	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・チャレンジ)スト 1/21(火) 19:30~20:15 ヨガダンス45 担当:須山幸夫 1/28(火) 19:30~20:15 ヨガダンス45 担当:須山幸夫	チャレンジステップ 後藤亜紀子 20:30~21:20			オリジナルエアロ 竹内愛 20:25~21:25	1/22実施 ファイトウ45 kaito 20:45~21:30			
22:00												

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの3本のうちカラダメンテナンスのレッスンとプラスして、前後ステップ or I70 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I70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I70+メンテナンス=550円
簡単ステップのみ=550円
簡単I70のみ=550円
カラダメンテナンスのみ=550円
※ペア割の場合、かんたんアプリアのカラダメンテナンス40欄にて予約お願いします。

WELCOME
《代行情報》
1月20日(月)
20:30~21:20
チャレンジI7050
担当:後藤亜紀子

WELCOME
《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

