

2025年1月スケジュール【12/27改定版】

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 有料レッスン フロント受付 キッズ スクール 月替わりレッスン 【鶴瀬店】

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00		ヨガ ひきしめ30 町田奈々実 9:30~10:00		泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10			オリジナルレッスン 9:15~9:35 MCストレッチ 内村恵美		
11:00		ラジオ体操 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	1/6・20 血流改善 足もみ健康法 白着正代 10:15~11:15 ※定員12名	ウォーキング・ストレッチ 原奈美			オリジナルレッスン 9:30~10:15	パーソナル 10:00~10:45 1/8休講	インストラクター YUKI 10:00~11:00
12:00		11:45~12:30	1/6・20 BODYATTACK45 1/27 UBOUND45 町田奈々実	スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回			スイミングスクール 10:30~11:30 13,200円/10回		
13:00		パーソナル 植竹美季 12:45~13:45	パーソナル 花村愛子 12:35~13:05				パーソナル 11:40~12:10	1/8・22 パーソナル 宇野真奈 11:30~12:15	
14:00		7人でアウト 内村恵美 13:20~13:50		パーソナル 原奈美 13:00~13:30			パーソナル 12:15~12:45	1/15 ZUMBA45 櫻井恵 12:00~12:45	
15:00		★ 青泳ぎ 内村恵美 14:00~14:30		★ 7日: プル 14日: キックとうねり 21日: プルと呼吸 28日: プル			パーソナル 12:25~13:10	伝説的太極剣49式 プライベート 劉嘉 13:00~13:30	
16:00							パーソナル 13:30~14:30	1/8・22 陳式太極拳 精要十八式【中級】 劉嘉 13:45~14:45 1/8休講	
17:00								伝説的太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:15~16:45	
18:00								伝説的太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:50~17:20	
19:00								伝説的太極剣49式 プライベート 劉嘉 17:25~17:55	
20:00									
21:00									
22:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

☆お披露目会☆
1/7 (火) ZUMBA45
上記日程のみ無料でご参加いただけます！
皆様のご参加お待ちしております☆

イベント
¥1,100

※パーソナルに
参加された方
限定

内容変更

内容変更

イベント
¥1,100

8日: スカールン
15日: キック
22日: 体幹
29日: 巻き足

リモス
☆毎週開講

訂正

オリジナルレッスン

オリジナルレッスン

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用



※スタジオへのご整理は前レッスン終了の10分前からとなります。
※朝一番のレッスンは、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整理となります。
※整理時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00
〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575