

2025年1月 レッスンスケジュール【与野店】

無料 初心者向け レッスン	550円(税込) レッスン	★ 550円(税込) イベントレッスン	1,100円(税込) レッスン	1,650円(税込) レッスン	フロント受付 有料レッスン
------------------	------------------	------------------------	--------------------	--------------------	------------------

	金曜日 ★全レッスン予約制★					土曜日 ★全レッスン予約制★					日曜日 ★全レッスン予約制★					
	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	
9:00	※プールとアリーナ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		のびのび*デイ 阿部光恵 10:00~10:30		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 9:40~10:40				太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45					初級*ヨガ 川崎智佳子 9:45~10:45			
11:00	初級平泳ぎ 富永美野 10:45~11:15		イユヨガ HARU 10:35~11:50	陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45			初級*ヨガ 永安会里佳 10:30~11:30						ZUMBA@45 三木洋子 11:00~11:45			
12:00	アライト 富永美野 11:30~12:00	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45			11:50~12:05 クロスア 12:10~12:25			気功法 井上裕史 11:00~12:00							卓球 11:30~12:45	
13:00						キャズ スイミングスクール 9:30~15:10										
14:00		時間変更	時間延長				はじめて*ダンス 井上裕史 12:15~13:15									
15:00		外E KAMAL 12:45~13:45	新five707-ストレッチ 富永美野 【定員:15名】 13:00~14:00													
16:00							外E 井上裕史 13:30~14:30									
17:00		はじめて*ダンス 井上裕史 14:10~15:10														
18:00							チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30									
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																

休講情報
1/10(金)
 9:40~10:40 陳式太極拳(中級)
 10:45~11:45 陳式太極拳(上級)
 劉嘉
1/31(金)
 12:45~13:45 リトモス KAMAL

1/11・1/18・
1/25

1/5(日)限定

1/5(日)限定
 外E
柴田朱美
15:00~16:00
 1/5(日)限定
 Meridiancare
&Breath
柴田朱美
16:15~17:00

レンタルタイム
【要事前予約】
15:40~16:40
料金2,200円

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。
 ※ただし、安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合もございます。
 ※スタジオへの整列は前レッスン終了の5分前からとなります。
 ※朝一番初めのレッスン、及びレッスン間隔が1時間以上あるレッスンは20分前より整列可能です。
 ※ショートレッスン間はお客様の入れ替え等はいたしません。
 ※レンタルタイムをご利用際は別途(3,300円/1枠)お支払いが必要となります。
 ※サークルのご予約はフロントにございます。台帳にご記入ください。
 ※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
 ※レッスンの詳細、料金表は別紙にてご案内いたします。
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

【ファンクショナルゾーンレッスンについて】
 ※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員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お問合せください。 与野店 電話 048-833-8282