

2025年2月レッスンスケジュール

※両面になってます

| | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | |
|-------|--|-----------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|
| | スミダアール 定員30名 | アービュース 定員35名 | カブユース 定員40名 | 無料 6F プラザ | スミダアール 定員30名 | アービュース 定員35名 | カブユース 定員40名 | 無料 6F プラザ | スミダアール 定員30名 | アービュース 定員35名 | カブユース 定員40名 | 無料 6F プラザ |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 7730 高橋千香 10:30~11:00 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 定員12名 全10回13,200円 11月~2月 スミダアール 高橋千香 11:50~12:50 【22名利用】 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 週替わりスミダアール 3日/17日 カブユース 平泳ぎ 10日 | | | | | | | | | | | |
| 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ディ・イオン・セラピーとなります。

追加! 3日19:15~20:00背骨調律エクササイズ

1/18改訂【熊谷店】

| | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | |
|-------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|
| | スミダアール 定員30名 | アービュース 定員35名 | カブユース 定員40名 | 無料 6F プラザ | スミダアール 定員30名 | アービュース 定員35名 | カブユース 定員40名 | 無料 6F プラザ | スミダアール 定員30名 | アービュース 定員35名 | カブユース 定員40名 | 無料 6F プラザ |
| 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 | | | | | | | | | | | | |

★16日★
 9:30~10:15 ベーシック
 10:30~11:00 ZUMBA®30
 11:15~12:15 初級/中級
 セット割!2本参加550円
 ベーシック&初級/ZUMBA®30&初級
 もちろん1本のみ参加も可能!

★16日★
 11:15~12:15 ※ベア割
 初級/中級
 【誰でも柔らかくなる初級】
 中川昇
 11:00~12:00
 ★23日のみ★
 11:00~12:00
 シャドウボクシング

★2日★
 12:30~13:00
 X55
 13:20~14:05
 ハワキカデイ45
 セット割!2本参加550円!
 もちろん1本のみ参加もOK

【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、
 またカチカチをしながら『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、
 アービュース・カブユースのご予約は前月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

