2025年2月レッスンスケジュール 1/18改訂【熊谷店】 ※両面になってます 追加! 3日19:15~20:00背骨調律Iクササイズ 土曜日 無料 6F ファンクショナル 無料 6F ファンクショナル タウンピュースタジオ 定員40名 タウンピュースタジオ 定員40名 スイミング・ブール 定員30名 タウンピュースタシ゚オ 定員40名 「-ルピュースタジオ 定員35名 タウンピュースタジオ 定員40名 ゛ールピュースタジオ 定員35名 タウンピュースタジオ 定員40名 **★**16日★ 9:30~10:15 ベーシック 10:30~11:00 ZUMBA®30 9:00 9:00 9:00 9:00 11:15~12:15 オリジナルヨガ **ヤット割!2本参加550円** <u>^ -シック&ヨガ /ZUMBA®30&ヨガ</u> プライパート 千葉成泰 9:15~9:45 もちろん1本のみ参加も可能! EL*リティケア®ストレッ 9:30~9:50 EL*リティケア®ストレッ 9:30~9:50 【3,850円/回 プライヤー 千葉成泰 9:50~10:20 10:00 10:00 10:00 10:00 身体の調子が 整うヨガ60 下村こゆき 10:00~11:00 初めてのパタフライ AYUMI 10:15~10:45 ペーシックパレI 中谷実佐 10:20~11:0! 10:15~11:00 10日/17日のみま 【定員24名】 オリジナルバレI 井埜奈々絵 10:20~11:35 11:00 11:00 11:00 11:00 川俣喜嗣 **★**16日★ 3,850円/回 プライパート 千葉成泰 :10~11: ポリジナルヨガ 【誰でも柔らかく なるヨガ】 中川昇 11:00~12:00 11:15~12:15 ※ペア割 スイムレッスン 高橋千春 **↓4日のみ** ZUMBA®60 マリケ・レス : 10~12:1 祐香 |:00~11:4 オリシ゛ナルヨカ゛ I710&シェイプ 木原啓貴 【誰でも柔らかくなるヨガ】 ★ 23日のみ★ 12:00 12:00 12:00 12:00 11:00~12:00 シャクティシナジ ー ゆったり ハワイアンフラダンス 井上裕史 11:55~12:5 ポテ゚ィメンテナンス 下村こゆき 12:00~13:0 4日18日のみ ₹Ŀ゚リティケア®ストレゥチ 12:30~12:50 ★2日のみ★ X55(30) 正木愛乃 12:30~13:00 カーディオタ゚ンス ・木原スペシャル・ 木原啓貴 2:25~13:1 ★4日/18日のみ 定員:10名 <u>★2日★</u> 13:00 13:00 13:00 13:00 调替わり スイムレッスン 12:30~13:00 パワーカーテ゚ィオ 正木愛乃 12:40~13:40 3日/17日 【3,850円/回】 プライベナ 祐香 13:05~13:35 X55 ★19日/26日時間変更★ クロール背泳ぎ 13:20~14:05 気功【養生法】 井上裕史 13:10~13:55 19日 12:45~13:45 ファイドウ 【定員15名】 10日 【3,850円/E プライヤート 千葉成泰):30~14: <u>★2日のみ★</u> パワーカーディオ45 正木愛乃 13:20~14:05 パワーカーディオ45 平泳ぎバタフライ 26 F 12:45~13:30 7741 045 セット割!2本参加550円! 13:45~14:30 ューバウンド 45 もちろん1本のみの参加もOK 14:00 14:00 14:00 14:00 # M*F */ 73 井埜奈々絵 13:55~14: プライペート 千葉成泰 14:05~14:35 ピラティス45 下村こゆき 14:15~15:0 リモス 井上裕史 14:10~15: <u>★2日のみ★</u> ファ仆*ウ45 正木愛乃 4:25~15:1 15:00 15:00 15:00 15:00 ハワーハリッチ 塩野貴之 4:50~15: <u>★16日のみ★</u> 1-パウント゚45 NAGISA 15:00~15:45 【定員20名】 美ユーティー BodyWave® マリケ・レス 15:15~16:00 [3,300円/回] 7^{*} ライ^へート AYUMI 15:20~15:50 プライペート 千葉成泰 i:15~15:45 気功【養生法】 自らの呼吸に合わせてゆっくりした運動を行ったり、 16:00 16:00 16:00 16:00 【3,300円/回】 プライヤート AYUMI 15:55~16:25 同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、 プライパート 千葉成泰 15:50~16:2 <u>★15日★</u> K-POP初級 山崎愛留 i:00~16:4 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 ★2日/9日★ 9°ンスフィット 山崎愛留 16:00~16:4 整えることができるコンディショニングケアレッスンとなります。 17:00 17:00 17:00 17:00 <u>★22日★</u> <u>★9日★</u> リトモス 山崎愛留 <u>★2日/16日★</u> リトモス SUGURU 17:00~18:00 ルモス 柴田朱美 15:30~16:3 18:00 18:00 18:00 18:00 ★9日/16日/23日★ ファ仆^{*}ウ45 正木愛乃 ★25日のみ★ ^*-シック 井上裕史 18:30~19:1 ★21日休騰★ 升上裕史 18:30~19:1 19:00 19:00 19:00 19:00 【定員20名】 ボールビラティス 伊藤章代 19:00~20:00 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)の有料クラスです。は1,100円(税込)の有料クラスです。
を種スフールのお申込みは前月25日専用予約サイトより、
フライベートスイム・パーソナルのご予約は前月15日よりフロントにて承ります。 <u>★3日のみ★</u> 背骨調律 Iクササイズ 田島里佳 19:15~20: <u>★25日のみ★</u> 1°-シックステッフ 井上裕史 ★28日休購★ L^{*} 7万·(A45 神谷智美 : 30~20: 1°-シックステップ 井上裕史 19:25~20: 【レッスン紹介】 20:00 20:00 20:00 美ューティーBodyWave® 『BodyWaveバンド』のテンションを利用した曲線動作で ※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 体幹部のインナーマッスルを強化します。 ※ 当日朝的まで承ります。 ※ご予約の計とがは専用サイより前日までお受付しております。 7日 パワーMIX 14日/28日 フラダンス 井上裕史 0:20~21: 背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、 当日のメアクンルにつら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。 またタエストをしぼりながら『くびれ』を作ります。 <u>★4日/18日のみ★</u> ファイト* ウ45 NAGISA 20:30~21:15 美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。 21:00 21:00 21:00 レッスンスケシ゛ュール かんたん予約 熊谷店 インデク・レーティット・ ハ・ワーストレッチ45 塩野貴之 21:00~21:45 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 22:00 22:00 22:00