2025年2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

月曜日
★全レッスン予約制★

※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。

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～18:20
- ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ 町田裕美子 10:15～10:45
- ※右記参照 初級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 川岸冬輝 12:00～12:30
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 川岸冬輝 12:40～13:10

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ※右下参照 ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ ﾘﾗｸｾｰｼｮﾝﾖｶﾞ 骨盤ﾖｶﾞ 阿部光恵 10:00～11:00
- ｺｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45 田島里佳 13:00～13:45
- 新設

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ﾊﾞﾝﾄﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 齋藤圭輔 11:10～11:40
- みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50～12:20
- 新fiveﾌﾛｱｰｽﾄﾚｯﾁ 冨永美野【定員：15名】13:00～14:00
- 太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 14:15～14:45
- 太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 14:50～15:20
- 太極拳ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 劉嘉 15:25～15:55
- ｷｯｽﾞﾁｱﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 16:30～19:30

ｱﾘｰﾅ
- 気功法 劉嘉 9:30～10:30
- 陳式太極拳 精要十八式（中級）劉嘉 10:40～11:40
- 卓球 12:00～13:15
- ｲﾝﾃﾞｨｱｶ 13:35～14:50
- ｷｯｽﾞｻｯｶｰｽｸｰﾙ 15:20～18:40

ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｿﾞｰﾝ
- 初級4泳法 中上級4泳法【週替わり】11:00～11:45
  - 2/3(月) ﾊﾞﾀﾌﾗｲ
  - 2/7(火) 背泳ぎ
  - 2/10(月) 平泳ぎ
  - 2/25(火) クロール
- 毎週月曜日 10:00～11:00
  - 2/3(月) ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ
  - 2/10(月) ﾘﾗｸｾｰｼｮﾝﾖｶﾞ
  - ※ご参加の際は大きいﾊﾞｽﾀｵﾙをご持参ください。

火曜日
★全レッスン予約制★

※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。

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ※左記参照 中上級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 川岸冬輝 12:00～12:30
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ 川岸冬輝 12:40～13:10
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～18:20

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ 永安会里佳 10:15～11:15
- ｱｸﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ 永安会里佳 11:30～12:15
- ﾘﾄﾓｽ 柴田朱美 13:20～14:20
- ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ（ﾌﾞﾕｱ）AYANO 17:00～18:00
- ﾍﾟｱ割レッスン
  - ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ45 塩野貴之 19:15～20:00
  - ｽﾃｯﾌﾟ初級40 ｴｱﾛ初級40 塩野貴之 20:15～20:55 隔週

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ 加藤剛 14:00～15:00
- キッズバルシューレスクール 15:15～19:00
- 毎週火曜日 20:15～20:55
  - 奇数週 2/4 ｽﾃｯﾌﾟ
  - 偶数週 2/25

ｱﾘｰﾅ
- ﾚﾝﾀﾙﾀｲﾑ【要事前予約】15:20～16:50
- ﾚﾝﾀﾙﾀｲﾑ【要事前予約】17:00～18:30
- ﾚﾝﾀﾙﾀｲﾑ【要事前予約】19:30～21:00

ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｿﾞｰﾝ

水曜日
★全レッスン予約制★

※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。

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ
- ｷｯｽﾞｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:00～18:20
- ｽﾀｰﾄｳｫｰｸ 冨永美野 10:30～11:00
- 初級背泳ぎ 冨永美野 11:15～11:45
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 冨永美野 12:00～13:00

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ 柴田朱美 10:15～11:15
- ﾍﾞｰｼｯｸPlus 柴田朱美 11:30～12:15
- ﾌｧｲﾄﾞｳ45 田島里佳 12:45～13:30
- J-POPｵﾘｼﾞﾅﾙﾀﾞﾝｽ K-POPｵﾘｼﾞﾅﾙﾀﾞﾝｽ Kuml 19:15～20:00 隔週
- K-POP ｶﾊﾞｰｱﾚﾝｼﾞﾀﾞﾝｽ Kuml 20:10～21:10

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ
- ﾋﾞﾗﾃｨｽ60 鈴木文子 11:30～12:30
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ SHiNKO 13:10～13:40
- 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ SHiNKO 13:50～14:50
- ﾊﾞﾚｴｾﾐｾｯｼｮﾝ SHiNKO 15:00～16:30
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ SHiNKO 16:40～17:10
- 毎週水曜日 19:15～20:00
  - 奇数週 2/5 J-POP
  - 偶数週 2/12・2/26

ｱﾘｰﾅ
- のびのびﾎﾞﾃﾞｨ 鈴木文子 9:40～10:10
- 太極拳（初級）田震 10:30～11:30
- 太極拳（上級）田震 11:40～12:40
- ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 13:00～14:15
- ｷｯｽﾞﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙｽｸｰﾙ 15:30～20:00
- ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ 20:00～21:15

2/5・2/12・2/26 3回実施

ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｿﾞｰﾝ

【ペア割レッスン】
対象のレッスンに2本まとめて550円でご参加いただけます！
※1レッスン参加の場合は550円となります。
※クービックのご予約は2本まとめて

2025年2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★

※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。

- スイミングプール：初級平泳ぎ 冨永美野 10:45～11:15／プライベート 冨永美野 11:30～12:00／キッズスイミングスクール 15:00～18:20／トータル・イマージョンスイミング 20:00～21:00
- フィットネススタジオ：のびのびボディ 阿部光恵 10:00～10:30／みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15～11:45／リトモス KAMAL 12:45～13:45／【隔週レッスン】バレルビラティス リングビラティス はじめてフラダンス 14:10～15:10／ベーシックPlus 井上裕史 15:25～16:10
- ウェルネススタジオ：イシュタヨガ HARU 10:35～11:50／新fiveフロアーストレッチ 冨永美野【定員：15名】13:00～14:00／2/7(金) 限定 はじめてフラダンス 井上裕史 14:10～15:10／キッズバレエスクール(キッズ) 岡部麻美 15:30～16:30／キッズバレエスクール(ジュニアⅠ) 岡部麻美 16:30～17:30／キッズバレエスクール(ジュニアⅡ) 岡部麻美 17:30～18:30／キッズバレエトゥシューズレッスン
- アリーナ：陳式太極拳 精要十八式(中級) 劉嘉 9:40～10:40／陳式太極拳 精要十八式(上級) 劉嘉 10:45～11:45／バドミントン 12:00～13:15／キッズバスケットボールスクール 17:30～19:30／バドミントン 19:45～21:00
- ファンクショナルゾーン：11:50～12:05 クロスコア／レッグC 12:10～12:25

金曜日 フィットネススタジオ 14:10～15:10
2/7(金) バレルビラティス 担当:高橋由美子
2/14(金) はじめてフラダンス 担当:井上裕史
2/21(金) リングビラティス 担当:高橋由美子 定員:17名
2/28(金) はじめてフラダンス 担当:井上裕史

休講情報
2/14・2/21(金)
12:45～13:45 リトモス KAMAL
2/21(金)
14:10～15:10 はじめてフラダンス
15:25～16:10 ベーシックPlus 井上裕史

土曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

- スイミングプール：キッズスイミングスクール 9:30～15:10／トータル・イマージョンスイミング 15:10～16:10
- フィットネススタジオ：オリジナルヨガ 永安会里佳 10:30～11:30／はじめてフラダンス 井上裕史 12:15～13:15／リトモス 井上裕史 13:30～14:30／チャレンジ 竹内愛 14:40～15:30
- ウェルネススタジオ：太極拳(初級) 井上裕史 9:45～10:45／気功法 井上裕史 11:00～12:00／バレエスクール 川久保博子 14:30～16:00／バレエバリエーション 川久保博子 16:10～16:40／レンタルタイム【要事前予約】15:30～17:00
- アリーナ：バドミントン 11:30～12:45／卓球 13:00～14:15／フットサル 19:00～20:30
- ファンクショナルゾーン：

4回実施

休講情報
2/22(土)
9:45～10:45 太極拳
11:00～12:00 気功法
12:15～13:15 はじめてフラダンス
13:30～14:30 リトモス 井上裕史

日曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

- スイミングプール：
- フィットネススタジオ：オリジナルヨガ 川崎智佳子 9:45～10:45／ZUMBA®45 三木洋子 11:00～11:45／2/2(日)限定 リトモス SUGURU 12:00～13:00／2/23(日)限定 リトモス 柴田朱美 14:00～15:00／ペア割レッスン Spine Care &Breath 柴田朱美 16:15～17:00
- ウェルネススタジオ：
- アリーナ：卓球 11:30～12:45／バレーボール 14:15～15:30／レンタルタイム【要事前予約】15:40～16:40 料金2,200円／バドミントン 16:50～18:05
- ファンクショナルゾーン：

※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、台帳にご記名ください。
※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