

2025年2月レッスンスケジュール1/25(土)改訂版【鴻巣店】

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

フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | |
|--|---|--|-------|--|--|-----------|-------|---|--|---|-------|
| 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 | マシンジム | 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 | マシンジム | 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 | マシンジム |
| ※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | | ※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | | ※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。 | | | |
| 隔週プログラム 2/10平泳ぎ 2/17背泳ぎ 実施 | | | | | | | | | | | |
| 隔週プログラム 増田郁乃 10:00~10:45 | 腸リンパ美人® エクササイズ 柴田朱美 10:15~11:15 | アキアキ 鈴木文子 10:00~11:00 | | チャレンジアキア 10:30~11:15 NAGISA | 簡単ステップ 40 柴田朱美 9:55~10:35 | | | チャレンジアキア 高附真佐江 10:30~11:15 | バランス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:30~10:30 | 2/19実施 外モス60 山崎愛留 10:00~11:00 | |
| 泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:00~12:00 | 外モス60 柴田朱美 11:30~12:30 | | | プライベート 増田郁乃 11:30~12:00 プライベート 増田郁乃 12:00~12:30 | 簡単IAP40 柴田朱美 11:35~12:15 | | | 2/12、26 泳法何でも! まったり泳ぎ続けよう 2/19ハタライ 増田郁乃 11:30~12:15 | ベージュ&シェイブ 山川理沙 10:40~11:25 | 11:30~11:45 マガダンスILメイト15 | |
| | 2/10、17実施 バレエ入門 【定員15名】 井笠奈々絵 12:50~13:35 | シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00 | | 泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 12:40~13:40 | かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50 | | | | パワーカーディオ45 正木愛乃 12:45~13:30 | | |
| | ラディカルハワ45 正木愛乃 13:50~14:35 | モビリティケアストレッチ 鈴木文子 14:10~14:30 | | Web予約なし | SALSATION® マリ・グレス 14:05~15:05 | | | | フィットウ60 須山幸夫 13:45~14:45 | マットピラティス 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30 | |
| | | ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45 | | スタートワーク 伴藤由恵 15:00~15:20 | ベリタンスエクササイズ マリ・グレス45 15:20~16:05 | | | | | 太極拳(中級) 劉映滢 15:00~16:00 | |
| | | | | | やさしいバレエ 中谷実佐 15:30~16:30 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | 毎月第3月曜 休講 | | フリーフィンコース 1コース 19:00~20:00 | ラディカル隔週プログラム 正木愛乃 須山幸夫 19:30~20:15 | | | | | | |
| | 2/10、17実施 ユーロウルト45 2月代行kaito 19:45~20:30 | 外モス60 iku 19:20~20:20 | | 2/18(火)19:30~20:15 X55 45 担当:正木愛乃 | 第1、3、5週 ホテイメンテンスヨガ60 第2、4週 夜ヨガ60で実施 下村こゆき 19:30~20:30 | | | | ベージュ 竹内愛 19:30~20:10 | 2/12、19実施 ユーロウルト45 【定員25名】 NAGISA 19:45~20:30 | |
| | 2/10、17実施 フィットウ45 2月代行kaito 20:45~21:30 | 毎月第2、4週実施 ZUMBA®45 ゆんゆん 20:35~21:20 | | 2/25(火)19:30~20:15 マガダンス45 担当:須山幸夫 | チャレンジステップ 後藤亜紀子 20:30~21:20 | | | | オリジナルエアロ 竹内愛 20:25~21:25 | 2/12、19実施 フィットウ45 NAGISA 20:45~21:30 | |
| | | | | | フィットウ45 須山幸夫 20:45~21:30 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの3本のうちマガダンスのレッスンとプラスして、前後ステップ or IAP どの組み合わせでも2本で550円で受講できるペア割新規導入!!
もちろん、簡単ステップのみ、簡単IAPのみの受講も可能です。(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ+マガダンス=550円
簡単IAP+マガダンス=550円
簡単ステップのみ=550円
簡単IAPのみ=550円
マガダンスのみ=550円
※ペア割の場合、かんたんアプリアのマガダンス40欄にて予約をお願いします。

NEW!

NEW!

NEW!

NEW!

