

2025年2月レッスンスケジュール【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	アスリート 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	2/18、25実施 免疫力UPヨガ 花粉症の症状緩和 に向けて 伴藤由恵 10:30~11:30		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	2/5、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外モス75 増田郁乃 11:30~12:15	ベジック&シェイプ 山川理沙 10:40~11:25	11:30~11:45 メガダンス15	
				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				ベジックステップ 山川理沙 11:40~12:25	メガダンス45 須山幸夫 11:45~12:30	
	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							パワーカーディオ45 正木愛乃 12:45~13:30		
	ディカハワ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						
					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	ディカハワ隔週プログラム 正木愛乃 須山幸夫 19:30~20:15	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			ベジック 竹内愛 19:30~20:10	2/12、19実施 ユバウト45 【定員25名】 NAGISA 19:45~20:30	
	2/10、17実施 ユバウト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								
			2/25(火)19:30~20:15 メガダンス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	フィットウ45 須山幸夫 20:45~21:30			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	
	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									

火曜新規導入!!
柴田先生の火曜レッスンの3本のうちメガメンテナ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+メンテナンス=550円
簡単IAP+メンテナンス=550円
簡単ステップのみ=550円
簡単IAPのみ=550円
メガメンテナンスのみ=550円
※ペア割の場合、かんたんアプリアのメガメンテナンス40欄にて予約をお願いします。

レッスン再開

NEW!

NEW!

NEW!

2025年2月レッスンスケジュール【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 2200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。

Table showing lesson schedules for Friday, Saturday, and Sunday. Columns include lesson names, instructors, and times. Includes callouts for private lessons, cancellations, and special schedules.

《プライベートレッスン》 担当：千葉成泰(ちはあきひろ)IR 2月14(金) 15:10~15:40 プライベートレッスン①

2月スケジュールです。2/2(日)~2/6(木)はメンテナンス休館日です。2/11(火)、23(日)、24(月)は特別スケジュールでのレッスン実施になります。

レッスン参加申し込み方法 前月の25日8時より全てのレッスンの予約が開始になります。プールの無料レッスン以外がWeb予約の対象となります。