

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	ベージュ&シェイブ 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				ベージュステップ 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		
	デューティワーク45 正木愛乃 13:50~14:35	モビリティエクササイズ 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	デューティワーク隔週プログラム 正木愛乃 須山幸夫 19:30~20:15						
	2/10、17実施 ユー・アウト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		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					
				2/25(火)19:30~20:15 メガダンス45 担当:須山幸夫						2/12、19実施 ユー・アウト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			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!

