2025年2月 レッスンスケジュール【与野店】

1/25改訂版

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。

- スイミングプール
  - ベーシックアクア 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
  - プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
  - プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
  - キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- フィットネススタジオ
  - ※右下参照 オリジナルヨガ リラクセーションヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00～11:00
  - ユーバウンド45 田島里佳 13:00～13:45
  - 新設
- ウェルネススタジオ
  - バンドトレーニング 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
  - 太極拳プライベート 劉嘉 14:15～14:45
  - 太極拳プライベート 劉嘉 14:50～15:20
  - 太極拳プライベート 劉嘉 15:25～15:55
  - キッズチアダンススクール 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
  - インディアカ 13:35～14:50
  - キッズサッカースクール 15:20～18:40
- ファンクショナルゾーン
  - 初級4泳法 中上級4泳法【週替わり】11:00～11:45 2/3(月) バタフライ 2/4(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) オリジナルヨガ 2/10(月) リラクセーションヨガ ※ご参加の際は大きいバ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。

- スイミングプール
  - ※左記参照 中上級4泳法【週替わり】川岸冬輝 11:00～11:45
  - プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
  - プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
  - キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- フィットネススタジオ
  - オリジナルヨガ 永安会里佳 10:15～11:15
  - アクティブヨガ 永安会里佳 11:30～12:15
  - リトモス 柴田朱美 13:20～14:20
  - キッズダンススクール（ジュニア） AYANO 17:00～18:00
  - ペア割レッスン ラディカルパワー45 塩野貴之 19:15～20:00
  - ステップ初級40 エアロ初級40 塩野貴之 20:15～20:55
  - 隔週
- ウェルネススタジオ
  - オリジナルヨガ 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 ステップ 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
- ファンクショナルゾーン

代行情報
2/4(火)
13:20～14:20 リトモス
柴田朱美⇨KAMAL

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。

- スイミングプール
  - 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
  - スイミングスクール 冨永美野 12:00～13:00
  - キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- フィットネススタジオ
  - オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15～11:15
  - ベーシックPlus 柴田朱美 11:30～12:15
  - ファイドウ45 田島里佳 12:45～13:30
  - J-POPオリジナルダンス K-POPオリジナルダンス Kuml 19:15～20:00
  - K-POP カバーアレンジダンス Kuml 20:10～21:10
  - 隔週
- ウェルネススタジオ
  - ビラティス60 鈴木文子 11:30～12:30
  - プライベート SHiNKO 13:10～13:40
  - 体幹トレーニング SHiNKO 13:50～14:50
  - バレエセミセッション SHiNKO 15:00～16:30
  - プライベート 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
  - のびのびボディ 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
  - バドミントン 13:00～14:15
  - キッズバスケットボールスクール 15:30～20:00
  - バスケットボール 20:00～21:15
- ファンクショナルゾーン

2/5・2/12・2/26 3回実施

【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】

1/25改訂版

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★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※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。				
10:00		のびのびボディ 阿部光恵 10:00～10:30		陳式太極拳 精要十八式（中級） 劉嘉 9:40～10:40	
11:00	初級平泳ぎ 冨永美野 10:45～11:15	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15～11:45	イシュタヨガ HARU 10:35～11:50	陳式太極拳 精要十八式（上級） 劉嘉 10:45～11:45	11:50～12:05 クロスコア
12:00	プライベート 冨永美野 11:30～12:00			バドミントン 12:00～13:15	レッグC 12:10～12:25
13:00		リトモス KAMAL 12:45～13:45	新fiveフロアーストレッチ 冨永美野 【定員：15名】 13:00～14:00		金曜日 フィットネス スタジオ 14:10～15:10 2/7(金) バレルピラティス 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) リングピラティス 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
14:00		【隔週レッスン】 バレルピラティス リングピラティス はじめてフラダンス 14:10～15:10	2/7(金) 限定 はじめてフラダンス 井上裕史 14:10～15:10		
15:00	キッズスイミングスクール 15:00～18:20	ベーシックPlus 井上裕史 15:25～16:10	キッズバレエスクール（キッズ） 岡部麻美 15:30～16:30		
16:00			キッズバレエスクール（ジュニアⅠ） 岡部麻美 16:30～17:30		
17:00			キッズバレエスクール（ジュニアⅡ） 岡部麻美 17:30～18:30	キッズバスケットボールスクール 17:30～19:30	
18:00			キッズバレエトゥシューズレッスン		
19:00					
20:00	トータル・イマージョンスイミング 20:00～21:00			バドミントン 19:45～21:00	
21:00					
22:00					

休講情報

2/14・2/21(金)
12:45～13:45 リトモス KAMAL

2/14(金)
10:35～11:50 イシュタヨガ HARU

2/14(金)
13:00～14:00 Fiveフロアーストレッチ 冨永美野

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★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※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。				
10:00		オリジナルヨガ 永安会里佳 10:30～11:30	太極拳（初級） 井上裕史 9:45～10:45		
11:00			気功法 井上裕史 11:00～12:00	バドミントン 11:30～12:45	
12:00	キッズスイミングスクール 9:30～15:10	はじめてフラダンス 井上裕史 12:15～13:15			
13:00		リトモス 井上裕史 13:30～14:30		卓球 13:00～14:15	
14:00		チャレンジ 竹内愛 14:40～15:30	バレエスクール 川久保博子 14:30～16:00		
15:00	トータル・イマージョンスイミング 15:10～16:10			レンタルタイム 【要事前予約】 15:30～17:00	
16:00			バレエバリエーション 川久保博子 16:10～16:40		
17:00					
18:00				フットサル 19:00～20:30	
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

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★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※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。				
10:00		オリジナルヨガ 川崎智佳子 9:45～10:45			
11:00		ZUMBA@45 三木洋子 11:00～11:45			
12:00		2/2(日)限定 リトモス SUGURU 12:00～13:00		卓球 11:30～12:45	
13:00					
14:00		2/23(日)限定 リトモス 柴田朱美 14:00～15:00		バレーボール 14:15～15:30	
15:00		ペア割レッスン Spine Care &Breath 柴田朱美 16:15～17:00			
16:00				レンタルタイム 【要事前予約】 15:40～16:40 料金2,200円	
17:00				バドミントン 16:50～18:05	
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

※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