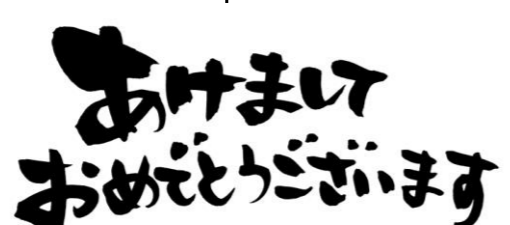




2022年1月2日(日)特別営業スケジュール

【鴻巣店】

2022年1月3日(月)特別営業スケジュール

【鴻巣店】


	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	オンライン
9:00				
10:00				
11:00				2022年願いのヨガ ～サンパルヨガ～ 永遠円 10:00～10:45
12:00		スタート 田島里佳 11:00～11:30		
13:00		ゲーム 田島里佳 11:45～12:30		ZOOM レッスン ミーティングID 『991 089 9959』 パスワード 『4848』
14:00	サーキット745 田島里佳 13:00～13:45			
15:00	<p>有酸素運動と水の抵抗を利用した筋トレを組み合わせ、プールでサーキットトレーニングをしています。新年からしっかり脂肪燃焼していきましょう！！</p>	パワーカード60 田島里佳 14:30～15:30		
16:00		コアウツ60 田島里佳 15:50～16:50		
17:00			モビリティケア®ヨガ 竹内典子 16:15～17:15	
18:00				
19:00				
20:00				

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	オンライン
9:00				
10:00				
11:00		スタートアップ 柴田朱美 10:30～11:00		fiveフロアストレッチ 今野香菜 10:00～10:45
12:00	チャレンジ747 高附真佐江 11:15～12:00	リペア 柴田朱美 11:15～12:15		
13:00		ファイト60 kaito 12:45～13:45		ZOOM レッスン ミーティングID 『991 089 9959』 パスワード 『4848』
14:00		コアウツ45 kaito 14:00～14:45		
15:00		ボジタリキョウ ～kaito Special～ kaito 15:00～15:45		アスリエオンラインは毎日楽しいレッスンが受けられます！詳しくはこちらから！
16:00	モノフィン 伊藤章代 15:00～16:00			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				ハツラツ！トレーニング &ストレッチ+脳トレ！ 小俣賢央 19:00～19:45

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
------------------	------------------	--------------------	------------------

レッスン参加申込方法

12月25日(土)8:00からレッスンの予約が開始になります。対象レッスンは無料レッスンも含め黒枠レッスン以外です。Web予約は当日8:00まで受付いたします。



◆1月2日、3日の営業時間は10:00～18:00となります。

◇無料レッスン・有料レッスンともクービックからの申込を推奨いたします。無料レッスンの申込はクレジットカードをお持ちでなくても可能ですので、そちらからお申込みください。

2022年1月10日(月)特別営業スケジュール

【鴻巣店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	マシンジム
9:00				
10:00				
11:00	バタフライの型	スタートアップ 柴田朱美 10:30~11:00		
12:00	全集中!水の呼吸!! 増田郁乃 11:00~11:45	リトモス 柴田朱美 11:15~12:15	シャクティシナジー 新春スペシャル 【定員35名】 中川昇 11:15~12:15	
13:00	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 12:00~13:00	スタートアップダンス 井笠奈々絵 12:50~13:20	「プロボット」を使ったヒップエクササイズ 〜ヒップアップで今年の運氣もUP♪UP♪〜 【定員10名】 中川昇 12:30~13:15	
14:00	チャレンジアクア 高附真佐江 13:35~14:20	アソビハク45 井笠奈々絵 13:35~14:20	ストレッチポールエクササイズ 新春スペシャル 【定員10名】 中川昇 13:30~14:30	
15:00		ファイドウ45 風人 14:50~15:35		
16:00		ユーバウンド45 風人 15:50~16:35		
17:00				
18:00	 <p>20TH ANNIVERSARY 成人式</p>			
19:00				
20:00				

- 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

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。

◇無料レッスン・有料レッスンともクービックからの申込を推奨いたします。

無料レッスンの申込はクレジットカードをお持ちでなくても可能ですので、そちらからお申込みください。



世界的に爆発的人気のダンス系エクササイズ!!
「パーティー感」という意味があり、世界各地のダンス要素を取り入れたとにかく楽しいプログラムです。
 最大の特徴は『自由』キューイングがなく、インストラクター独自の振り付けに合わせ踊っていきます。
 人気の理由は『上手に動く』より『楽しく動く』その為、初心者の方でも慣れていない方でも同じ空間で楽しむことができます。
 とにかく楽しんだもの勝ちのノリノリレッスンです♪♪

- 火曜 19:20~20:05 下村こゆき
- 水曜 15:15~16:00 川俣喜嗣
- 金曜 13:00~13:45 MEGUMIN
- 土曜 9:55~10:40 武内のぞ美

NEW INSTRUCTOR



東京・神奈川を中心に大手フィットネスクラブで数多くのZUMBAのレッスンをされており、どこのジムでも大人気!!
 そんな人気インストラクターが鴻巣にやってきます。
 ZUMBAに関する指導資格も多数取得されており、楽しいレッスンになる事間違いなしです!!



埼玉県を中心に多くのフィットネスクラブでZUMBAの指導をされています。
 明るいキャラクターでレッスンも楽しくとても評判のインストラクターです。
 ZUMBAイベントの埼玉県代表に選出されたり、海外でZUMBAイベントをした実績もお持ちです!

MEGUMIN 川俣喜嗣