


# 2022年10月レッスンスケジュール

# 【熊谷店】

	月曜日				火曜日				水曜日				
	スイミングA-4 定員30名	A-4 定員35名	カブE-4 定員40名	無料 777777	スイミングA-4 定員30名	A-4 定員35名	カブE-4 定員40名	無料 777777	スイミングA-4 定員30名	A-4 定員35名	カブE-4 定員40名	無料 777777	
9:00	プライベート、パーソナルセッションを除く (無料・有料どちらのクラスも) 全てのレッスンがWEBサイトからご予約・決済までできます！ <b>10月1日(土)～10月31日(月)のご予約⇒9月25日(日)8:00から予約開始</b> ※本サイトはクレジット決済のみ対応となります。 ※システム都合上、予約から25日が経過するとキャンセルができませんのでご予約の際はご注意ください。												
10:00	ヴェンジャスタッフ 井上裕史 10:00～10:40				12月に発表会を予定しています！ 発表会に向けた振り付けの練習を 行いましょう！				熊谷店予約専用 				
11:00	※17日・24日のみ 7745 高橋千香 11:00～11:45	フェリシタ 井上裕史 10:55～11:45	定員24名 おひさま 井上裕史 10:20～11:35	ヴェンジャ777 伊藤千尋 10:30～11:00	フェリシタ 井上裕史 10:35～11:25	ヴェンジャ777 高附真佐江 10:30～11:00	泳ぎこみ500 祐香 11:10～11:40	水泳 井上裕史 10:30～11:30	気功 高橋千香 10:30～11:30	※7日・21日のみ ヴェンジャ170+ 機能改善 コデイユウ 田島麗佳 10:20～11:20	ヴェンジャ170 岡部麻美 10:30～11:15	30日のみ 拡大スペシャル！ 10:15～11:15	
12:00	※17日・24日のみ 4泳法 イトシム 高橋千香 11:55～12:25	※24日のみ 7745 須山幸夫 12:00～12:45	ゆったり おひさま 井上裕史 11:55～12:55	背泳ぎ 伊藤千尋 11:50～12:20	170+シェイ 木原啓貴 11:40～12:20	水泳 井上裕史 11:40～12:30	泳ぎこみ500 祐香 11:45～12:15	小E45 下村こゆき 11:45～12:30	太極拳 井上裕史 11:50～12:50	※29日のみ はじめてスイグ ～前半～ AYUMI 11:10～11:40	ZUMBA@60 川原真嗣 10:30～11:30	ヴェンジャ170 伊藤千尋 10:30～11:00	※23日のみ 休講 中川昇 10:15～11:00
13:00	定員12名 全10回13,200円 10月～12月 スイグA-4 高橋千香 12:35～13:35	※24日のみ 7745 須山幸夫 13:05～13:50	初級 井上裕史 13:10～13:55	定員12名 全10回13,200円 10月～12月 スイグA-4 伊藤千尋 12:30～13:30	カデイユウ ～木原啓貴～ 木原啓貴 12:35～13:25	のびのび3 根岸智子 12:30～13:30	水泳 井上裕史 12:45～13:30	小E45 下村こゆき 13:15～14:30	太極拳 井上裕史 12:25～12:55	※29日のみ はじめてスイグ ～後半～ AYUMI 11:50～12:20	ZUMBA@60 マツコ 11:50～12:50	ヴェンジャ170 井上裕史 11:25～12:10	※9日・23日のみ 休講 SHION 10:45～11:45
14:00	3日・31日のみ スイグA-4 13:00～14:00 担当: SHION 料金: 550円	小E45 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:10～15:10	11日・25日実施 新プログラム！ エンジョイサーキット 13:50～14:20 参加費: 無料 筋力トレーニング(無酸素運動)と有酸素運動を交互に繰り返す運動です。脂肪燃焼効果や筋力トレーニングによる筋力UP！有酸素運動による心肺機能向上の効果があります！ 運動が初めての方、レッスンデビューしたい方、体力に自信の無い方におすすめです！	11・25日 インジョイサーキット 富宿康平 13:50～14:20	水泳 井上裕史 13:50～14:20	小E45 井上裕史 13:45～14:15	水泳 井上裕史 13:15～14:30	太極拳(入門) 水谷孝 13:20～14:20	※10/15のみ 特別レッスン 千葉成泰	ヴェンジャ170 井上裕史 13:20～14:20	10/2・16 ①おひさま 10/9 ②おひさま	※9日・23日のみ 休講 SHION 11:55～12:55
15:00		水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:10～15:10	7745 富宿康平 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	太極拳(初級) 水谷孝 14:40～15:40	15日開催 ■プライベート [3,850円/回] ①11:10～11:40 ②11:45～12:15 ③13:40～14:10 ④14:15～14:45 ■平泳ぎ～正しい呼吸法を身につけて楽な平泳ぎを泳ごう～ 12:25～12:55 定員: 15名 料金: 1,100円 ■背泳ぎ～右手と左手のタイミングを意識して効率の良い背泳ぎを身につけよう～ 13:05～13:35 定員: 15名 料金: 1,100円	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/15・10/29 ①スイグ 10/8・10/22 ②スイグ	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 13:15～14:05
16:00		水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/15・10/29 ①スイグ 10/8・10/22 ②スイグ	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10
17:00		水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/15・10/29 ①スイグ 10/8・10/22 ②スイグ	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10
18:00		水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/15・10/29 ①スイグ 10/8・10/22 ②スイグ	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10
19:00		水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:10～15:10	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/15・10/29 ①スイグ 10/8・10/22 ②スイグ	水泳 井上裕史 14:45～15:30	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10
20:00	【定員6名】 モリス 伊藤千尋 20:15～21:00	ヴェンジャ170 井上裕史 20:30～21:15	【定員20名】 おひさま 伊藤千尋 19:00～19:45	ZUMBA@45 マツコ 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	10/5・10/19 ①ヴェンジャスタッフ 10/12・10/26 ②ヴェンジャ	水泳 井上裕史 19:30～20:15	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10
21:00	【定員6名】 モリス 伊藤千尋 20:15～21:00	ヴェンジャ170 井上裕史 20:30～21:15	【定員20名】 おひさま 伊藤千尋 19:00～19:45	ZUMBA@45 マツコ 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	10/5・10/19 ①ヴェンジャスタッフ 10/12・10/26 ②ヴェンジャ	水泳 井上裕史 19:30～20:15	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10
22:00	【定員6名】 モリス 伊藤千尋 20:15～21:00	ヴェンジャ170 井上裕史 20:30～21:15	【定員20名】 おひさま 伊藤千尋 19:00～19:45	ZUMBA@45 マツコ 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	水泳 井上裕史 19:30～20:15	10/5・10/19 ①ヴェンジャスタッフ 10/12・10/26 ②ヴェンジャ	水泳 井上裕史 19:30～20:15	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳	※2日・30日のみ 休講 井上裕史 14:20～15:10

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スイミングA-4 定員30名	A-4 定員35名	カブE-4 定員40名	無料 777777	スイミングA-4 定員30名	A-4 定員35名	カブE-4 定員40名	無料 777777	スイミングA-4 定員30名	A-4 定員35名	カブE-4 定員40名	無料 777777
9:00	ご予約開始前に... まずは予約専用サイトへ会員登録を！ ※登録方法は別紙参照※											
10:00	予約専用サイト クービックアプリをダウンロード											
11:00	iPhone Android 新規登録時、『姓』⇒『9ケタの会員番号』 『名』⇒『お名前フルネーム』											
12:00	PCの方: <a href="https://coubic.com/users/new">https://coubic.com/users/new</a>											
13:00	10/15のみ 特別レッスン 千葉成泰											
14:00	12月に発表会を予定しています！ 発表会に向けた振り付けの練習を 行いましょう！											
15:00	15日開催 ■プライベート [3,850円/回] ①11:10～11:40 ②11:45～12:15 ③13:40～14:10 ④14:15～14:45 ■平泳ぎ～正しい呼吸法を身につけて楽な平泳ぎを泳ごう～ 12:25～12:55 定員: 15名 料金: 1,100円 ■背泳ぎ～右手と左手のタイミングを意識して効率の良い背泳ぎを身につけよう～ 13:05～13:35 定員: 15名 料金: 1,100円											
16:00	12月に発表会を予定しています！ 発表会に向けた振り付けの練習を 行いましょう！											
17:00	10/15・10/29 ①スイグ 10/8・10/22 ②スイグ											
18:00	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳											
19:00	10/5・10/19 ①ヴェンジャスタッフ 10/12・10/26 ②ヴェンジャ											
20:00	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳											
21:00	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳											
22:00	10/2・10/16 ①水泳 10/9・10/23 ②水泳											

■は初心者・体力に自信がない方向けの無料レッスンです。  
 ■は550円(税込)の有料クラスです。  
 ■は1,100円(税込)の有料クラスです。  
 ■各種スクールのお申込みは前月25日専用予約サイトより、プライベートスイム・パーソナルのご予約は前月15日よりフロントにて承ります。  
 【おひさま】はオンライン配信レッスンです。カメラより後ろからご参加いただけます。(無料)  
 ※無料・有料に関わらず全てのレッスンのご予約は予約専用サイトより当日朝8時まで承ります。  
 ※ご予約のキャンセルは専用サイトより前日までお受付しております。当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねますのでご了承くださいませ。  
 ※祝祭日のスケジュール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、  
 スタッフまでお問合せください。  
 熊谷店 電話 048-525-6363

