

2024年4月レッスンスケジュール

※両面になってます

3/24改訂【熊谷店】

Table with columns for Monday (月曜日), Tuesday (火曜日), and Wednesday (水曜日). Rows represent time slots from 9:00 to 22:00. Includes lesson details, instructor names, and pricing.

Table with columns for Thursday (木曜日), Friday (金曜日), Saturday (土曜日), and Sunday (日曜日). Rows represent time slots from 9:00 to 22:00. Includes lesson details, instructor names, pricing, and special notices.

熊谷店予約専用



予約専用サイト
クービックアプリをダウンロード



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※

新規登録時、『姓』⇒『9ケタの会員番号』
『名』⇒『お名前フルネーム』

PCの方：https://cubic.com/users/new

3/24改訂
レッスン変更
5日/19日
ベリダススタジオ
12日/26日
美ユティBodyWave®

※全て20日
のみ開催

呼吸のリズムに乗せて体がよくなるダンス
をとっていくがです。太陽礼拝をベースに
身体全身を動かし、柔軟性アップや脂肪燃
焼効果が期待できます！

レッスン紹介
気功【養生法】
自らの呼吸に合わせてゆっくりとした運動を行ったり、
同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、
筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランス
を整えることができるコンディショニングセッションとなります。

【レッスン紹介】
美ユティBodyWave®
『BodyWave®』のアクションを利用した曲線動作で
体幹部のインナーマッスを強化します。
背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、
またウエストをしぼりながら「くびれ」を作ります。
美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。

※は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
※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・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。
※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

