

2024年4月スケジュール【3/22改訂版】

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00	カブ ひきしめ30 町田奈々実 9:30~10:00			泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10			チャレンジ77 町田裕美子 9:30~10:15	4/3 休講	
11:00	リジ トレイ75 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	4/1・15 血流改善 足もみ健康法 白着正代 10:15~11:15 ※定員12名		10:20~10:50 ウォーター・イ・モーション ～筋力アップ～ 原奈美			スイミングスクール 内村えみ 10:30~11:30 13,200円/10回	ハカデ 45 田島里佳 10:00~10:45	インジョイ7 YUKI 10:00~11:00
12:00	フィット 45 町田奈々実 11:45~12:30	ピティス 70-87 ロア 花村愛子 11:40~12:25		スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回			★ 背泳ぎ 内村えみ 11:40~12:10	リジ トレイ75 吉村朋子 11:15~12:30	
13:00				スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回			プライベート 内村えみ 12:15~12:45		
14:00	外 植竹美季 12:45~13:45	2日:キック 9日:ブル 16日:呼吸 23日:ブル 30日:休講		13:45~14:15 ウォーター・イ・モーション ～持久力アップ～ 原奈美	4/2・16 ハカデ 45 宇野真奈 13:05~13:50	※ハカデに 参加された方 限定		4/3・10・24 外 植竹美季 13:45~14:45	気功法 劉嘉 13:45~14:45
15:00	平泳ぎ 内村えみ 14:00~14:30						7スク 14:00~15:00		
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			キッズ スイミングスクール 15:00~15:50	月1開催☆ 4/9 リジ トレイ75 松井房江 15:20~16:35		キッズ スイミングスクール 15:00~15:50	陳式太極拳 精要十八式(中級) 劉嘉 15:00~16:00	
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00		
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15			キッズ スイミングスクール 17:15~18:15			キッズ スイミングスクール 17:15~18:15		
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

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 有料レッスン フロント受付 キッズ スクール 月替わりレッスン 【鶴瀬店】

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00	ベジック77 内村えみ 9:30~10:00			キッズ スイミングスクール 9:45~10:45	広田IR リトモス 毎週開講		スイミングスクール コース不可		トータルボディエクササイズ30 町田奈々実 9:30~10:00
11:00	泳ぎこみ 1000 内村えみ 10:15~11:00	ZUMBA® 川俣喜嗣 9:45~10:45		スイミングスクール コース不可	外 植竹美季 10:40~11:40		スイミングスクール コース不可	ハカデ 45 川久保博子 10:00~11:30 8,800円/4回 単発3,300円	ハカデ 【レベルアップ】 SHINKO 10:15~11:25 1,100円/1回
12:00	スイミングスクール 内村えみ 11:15~12:15 13,200円/10回	リジ トレイ75 松井房江 11:00~12:15		キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	訂正		スイミングスクール コース不可	ハカデ 45 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回	ジャズダンス (振り付け有) SHINKO 11:35~12:35 1,100円/1回
13:00	プライベート 内村えみ 12:20~12:50	UBOUND45 町田奈々実 12:30~13:15		プライベート 内村えみ 12:15~12:45	4/6・20 リジ トレイ75 廣田茂子 11:55~12:40		スイミングスクール コース不可	ハカデ 45 川久保博子 11:40~12:30 1,100円/1回	ヒップアップ SHINKO 12:45~13:45 1,100円/1回
14:00	ベジック77 町田裕美子 13:30~14:00			【女性専用】 リジ トレイ75 太田花子 12:30~13:45	アスリエ オリジナルレッスン		スイミングスクール コース不可	新five707-ストレッチ 内村えみ 13:00~13:45	担当者名変更
15:00				ベジック77 太田花子 14:00~15:00			スイミングスクール コース不可	リジ トレイ75 村田隆子 14:15~15:05	イェリガ HARU 14:00~15:15
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			キッズ スイミングスクール 15:00~15:50		4/14 柔軟性の正しい知識 野尻尚暉 15:30~16:15
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00		月替わり イベント講座 野尻尚暉
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15			キッズ スイミングスクール 17:15~18:15			キッズ スイミングスクール 17:15~18:15		
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

1本でも2本でも550円!

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用



※スタジオへのご整理は前レッスン終了の10分前からとなります。
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整理となります。
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)
 ※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00
 〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575