





2024年4月レッスンスケジュール

【所沢店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	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	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	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	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	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	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
10:00					のびのびスイミング 千葉風 9:30~10:00													
11:00			ジャグフィット 永堀都子 10:05~10:50															
12:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	[4/1・15] ZUMBA@45 [4/8・22] カサノハ45 TONI 11:05~11:50	[4/1・15] ピラティス [4/8・22] ホービーピラティス 永堀都子 11:05~11:50	NEW ジャグフィット caho 11:30~12:10	NEW 外伝 村田隆子 11:10~12:10	NEW 陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 11:30~12:30												
13:00	ジャグフィット 鈴木さやか 12:00~12:30	[4/8・22] フィットネス 緑川等美 12:20~13:05	太極拳 林紅 12:00~13:00	時間変更	NEW フラッグスクール 長嶋ヒサ子 12:25~13:25	NEW 骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:00~13:30												
14:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	定員:25名	NEW ジャグフィット 緑川等美 13:25~14:10	定員:15名	NEW ダンス 長嶋ヒサ子 13:40~14:30	NEW 美しい姿勢へ 優しいピラティス 明香 14:00~15:00												
15:00		ユバウット 緑川等美 14:30~15:30	[4/8] ストレッチ講座 14:30~14:50 定員:5名 当日フロント予約		NEW ジャグフィット+ 井上裕史 14:45~15:30	[4/2・16] 美しい姿勢へ ピラティス 明香 15:15~16:15												
16:00					NEW シェイプアップ 穂田陽子 15:45~16:35													
17:00		太極拳 李自力 16:30~17:30																
18:00																		
19:00		イベント			NEW ZUMBA@45 Olivia 19:05~19:50	NEW 新five707ストレッチ 佐島良太 19:00~19:45												
20:00		ジャグフィット 松下方力 20:00~21:00			NEW フィットネス 松下方力 20:00~21:00													
21:00					NEW フィットネス 松下方力 20:00~21:00													
22:00																		

 は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。無料でご参加いただけます。Webサイト「クービック」にて予約をお願いいたします。
 は有料レッスンです。ご参加の際はフロントで受付いたします。
 は有料レッスンです。1回550円です。Webサイト「クービック」にて予約できます。
 は有料レッスンです。1回1,100円です。「クービック」にて予約できます。
 ・祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※イベント泳法の内容は担当インストラクターが決定いたします。
 詳しくは担当インストラクター、スタッフまでお問合せ下さい。

クービック予約登録

