

2024年5月レッスンスケジュール

※両面になってます

【熊谷店】

Table with columns for Monday, Tuesday, and Wednesday. Rows show time slots from 9:00 to 22:00. Includes lesson details like 'プライベート' and 'グループ' with instructor names and prices.

プライベート、グループを除く（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！
5月1日（水）～5月31日（金）のご予約⇒4月25日（木）8：00から予約開始
※本件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。



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ディフィングエクササイズとなります。

【定員20名】
8-12 行い
伊藤孝代
19:00～20:00

本館開館長
プライベート
伊藤孝代
20:20～21:05

プライベート
美ユティBodyWave
美ユティBodyWaveのテクニック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。

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



Table with columns for Thursday, Friday, and Saturday. Rows show time slots from 9:00 to 22:00. Includes lesson details like 'プライベート' and 'グループ' with instructor names and prices.

5月5日（日）は
GWスケジュールをご確認ください！

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
9:15～9:45
★25日のみ★
14:00～14:45
15:00～15:45
担当：NAGISA

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
9:50～10:20
★11日のみ★
2,200円
4月～5月
スズキカズキ
祝香
10:30～11:30
【23-ス利用】

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
11:10～11:40
ZUMBA@60
ツツシ
11:00～12:00
プライベート
山崎愛理
11:25～12:10

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
11:45～12:15
泳ぎのみ500
祐香
11:40～12:10
プライベート
山崎愛理
11:45～12:45

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
12:25～13:25
プライベート
山崎愛理
13:00～13:45
プライベート
千葉成泰
13:15～14:00

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
14:05～14:35
プライベート
千葉成泰
14:40～15:10
プライベート
千葉成泰
15:15～15:45

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
15:25～16:10
プライベート
千葉成泰
15:50～16:20
プライベート
千葉成泰
16:25～16:55

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
16:25～17:25
プライベート
須山幸夫
17:45～18:30

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
18:30～19:10
プライベート
井上裕史
19:00～19:40

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
19:25～20:05
プライベート
井上裕史
20:00～20:45

【3,850円/回】
プライベート
千葉成泰
20:20～21:20
プライベート
伊藤孝代
20:20～21:05

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
15:20～15:50
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
15:55～16:25
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
16:30～17:00
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
17:05～17:35

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
17:35～18:05
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
18:10～18:40
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
18:45～19:15

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
19:20～19:50
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
19:55～20:25
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
20:30～21:00

【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
21:05～21:35
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
21:40～22:10
【3,300円/回】
プライベート
AYUMI
22:15～22:45

18日
①five707-ストレッチ
11日/25日
②ミュージック707-ヨガ リラックス

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。
各種クラスのお申込みは前月25日専用予約受付より、プライベート・グループのご予約は前月15日より追加にて承ります。

※無料・有料に関わらず全てのクラス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。

レッスンスケジュール
かんたん予約 熊谷店
iPhone
Android