

# 2024年5月 レッスンスケジュール改訂版【与野店】

無料 初心者向け  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

550円(税込)  
イベントレッスン

1,100円(税込)  
レッスン

1,650円(税込)  
レッスン

フロント受付  
有料レッスン

	月曜日 ★全レッスン予約制★					火曜日 ★全レッスン予約制★					水曜日 ★全レッスン予約制★							
	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	アリーナ	アンプジョイリボン	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	アリーナ	アンプジョイリボン	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	アリーナ	アンプジョイリボン			
9:00	※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。					※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。					※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。					9:00		
10:00		※下記参照		気功法 劉嘉 9:30~10:30					中上級4泳法【週替わり】 11:00~11:45					のびのびスイミング 鈴木文子 9:40~10:10	10:00			
11:00	エアシックア77 町田裕美子 10:15~10:45	オリジナルリラクションヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00~11:00		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40	毎週月曜日 10:00~11:00 5/13(月) リラクションヨガ ※ご参加の際は大きいハスタオルをご持参ください。 5/20(月) 骨盤ヨガ 5/27(月) オリジナルヨガ	※下記参照		中上級4泳法【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45	★ 5/28限定 ユーハウト 45 MIKU 11:00~11:45	5/7(火) 背泳ぎ 5/14(火) 平泳ぎ 5/21(火) ハタフライ 5/28(火) クロール	太極拳(初級) 林紅 10:30~11:30		スタートウォーク 富永美野 10:45~11:15	オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15~11:15	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	11:00		
12:00	初級ハタフライ 富永美野 11:00~11:30	はじめてKICK OUT ヲヨ 11:15~12:00	ハンドトレーニング 齋藤圭輔 11:10~11:40										初級背泳ぎ 富永美野 11:30~12:00	エアシックPlus 柴田朱美 11:30~12:15	ビリティ60 鈴木文子 11:30~12:30	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	12:00	
13:00				卓球 12:00~13:15				プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30	プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10		太極拳(中級) 林紅 11:45~12:45		スイミングスクール 富永美野 12:15~13:15	レッグC 12:45~13:00		12:25~12:40 クロソア	13:00	
14:00		新five707-ストレッチ 富永美野【定員: 15名】 13:15~14:00		インディカ 13:35~14:50				外刃 柴田朱美 13:20~14:20						プライベート SHINKO 13:10~13:40	プライベート MIKU 13:15~14:00	ハンドミット 13:00~14:15	14:00	
15:00										オリジナルヨガ 加藤剛 14:00~15:00				ゲーム&体幹トレーニング SHINKO 13:50~14:35			15:00	
16:00														プライベート SHINKO 14:45~16:25			16:00	
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20							キッズスイミングスクール 15:00~18:20							プライベート SHINKO 16:35~17:05			17:00
18:00					キッズサッカースクール 15:20~18:40			キッズダンススクール (ジュニア) AYANO 17:00~18:00								キッズバスケットボールスクール 15:30~20:00		18:00
19:00																		19:00
20:00		ペア割レッスン スタートステップ 塩野貴之 19:30~20:00						デスティニティ45 塩野貴之 19:15~20:00						J-POP オリジナルダンス(入門) 西村真奈美 18:50~19:35				20:00
21:00								エアシックステップ 塩野貴之 20:15~20:55						オリジナルダンス Kuml 19:45~20:45				21:00
22:00														泳ぎこみ500 本木由紀 20:30~21:00	オリジナルダンス 西村真奈美 19:45~21:00	バスケットボール 20:00~21:15		22:00

【ペア割レッスン】  
対象のレッスンに2本まとめて550円でご参加いただけます！  
※1レッスン参加の場合は550円となります。  
※クービックのご予約は2本まとめてご予約いただけます。

# 2024年5月 レッスンスケジュール【与野店】

無料 初心者向け レッスン	550円(税込) レッスン	★ 550円(税込) イベントレッスン	1,100円(税込) レッスン	1,650円(税込) レッスン	フロント受付 有料レッスン
------------------	------------------	------------------------	--------------------	--------------------	------------------

	金曜日 ★全レッスン予約制★					土曜日 ★全レッスン予約制★					日曜日 ★全レッスン予約制★				
	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00	※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。														
10:00	ベテランロープ 町田裕美子 10:00~10:30	のびのび★デイ 阿部光恵 10:00~10:30		陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:00~11:00					太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45			リキレジョウガ 森山孝子 9:45~10:45			
11:00	初級平泳ぎ 富永美野 10:45~11:15		イェウゴガ HARU 10:35~11:50						氣功法 井上裕史 11:00~12:00						
12:00		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45													
13:00		ウエストランパ-C 12:10~12:25		ハンドミット 12:00~13:15											
14:00		新five707-ストレッチ 富永美野 【定員：15名】 13:00~13:45													
15:00		※右記参照													
16:00		【隔週レッスン】 ハレルビラティス リキレジョウガ はじめてフランチ 14:15~15:15													
17:00		ベテラン 井上裕史 15:30~16:10													
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															

【レンタルタイム】  
料金 7,500円(税込)  
最大定員 5名  
※フロントご予約前に  
担当インストラクターへ  
ご相談ください。

【隔週レッスン】  
14:15~15:15  
5/10(金)  
ハレルビラティス  
担当:高橋由美子  
5/17(金)  
はじめてフランチ  
担当:井上裕史  
5/24(金)  
はじめてフランチ  
担当:井上裕史  
5/31(金)  
リングピラティス  
担当:高橋由美子

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。  
※ただし、安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合もございます。  
※スタジオへの整列は前レッスン終了の5分前からとなります。  
※朝一番初めのレッスン、及びレッスン間隔が1時間以上あるレッスンは20分前より整列可能です。  
※ショートレッスン間はお客様の入れ替え等はいたしません。  
※レンタルタイムをご利用際は別途(3,300円/1枠)お支払いが必要となります。  
※サークルのご予約はフロントにございます。台帳にご記入ください。  
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。  
※レッスンの詳細、料金表は別紙にてご案内いたします。  
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

【ファンクショナルゾーンレッスンについて】  
※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員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お問合せください。 与野店 電話 048-833-8282