

# 2024年7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 |                                       |                                                                     |                                                                       |                                                       | 9:40~10:00<br>社'リイア'ストレッチ<br>千葉楓 |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            | 定員:25名    |                                              |
| 11:00 |                                       |                                                                     | ヨガインナー<br>永堀都子<br>10:05~10:50                                         |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | ベ'ン'ク'ス'テ'ッ'パ<br>井上裕史<br>9:40~10:20          |
| 12:00 | スイミングスクール<br>鈴木さやか<br>10:45~11:45     | [7/1・29]<br>ZUMBA@45<br>[7/8・22]<br>カ'ク'ク'45<br>TONI<br>11:05~11:50 | [7/1・29]<br>ピ'ラ'イ'ス<br>[7/8・22]<br>ホ'ル'ビ'リ'イ'ス<br>永堀都子<br>11:05~11:50 | NEW<br>[7/2]<br>ベ'ン'ク'ス'テ'ッ'パ<br>鈴木さやか<br>11:00~11:45 |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 外'イ'ス<br>井上裕史<br>10:30~11:30                 |
| 13:00 | ベ'ン'ク'ス'テ'ッ'パ<br>鈴木さやか<br>12:00~12:30 | 7/22 休講                                                             | 太極拳<br>林紅<br>12:00~13:00                                              |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 外'イ'ス<br>村井千鶴<br>10:45~11:45                 |
| 14:00 | スイミングスクール<br>鈴木さやか<br>12:45~13:45     | [7/8・22]<br>カ'ク'ク'45<br>緑川等美<br>12:20~13:05                         | 定員:25名                                                                |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | スタートワーク<br>千葉楓<br>11:00~11:20                |
| 15:00 |                                       | テ'イ'カ'ク'45<br>緑川等美<br>13:25~14:10                                   | 定員:15名                                                                |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | Web予約なし                                      |
| 16:00 |                                       | ユ'バ'ウ'ト'<br>緑川等美<br>14:30~15:30                                     | 15:10~15:30                                                           |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 中国'リ'ッ'ト'<br>鍾雷<br>11:40~12:40               |
| 17:00 |                                       | 太極拳<br>李自力<br>16:30~17:30                                           |                                                                       |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 外'イ'ス<br>村井千鶴<br>10:45~11:45                 |
| 18:00 |                                       |                                                                     |                                                                       |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | ★7/27 休講                                     |
| 19:00 |                                       |                                                                     |                                                                       |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 骨盤調整<br>【ト'キ'ル】<br>館智彦<br>13:00~13:30        |
| 20:00 |                                       | [7/1]<br>外'イ'ス<br>笹井ひろみ<br>19:05~19:50                              | 太極拳<br>李自力<br>19:00~20:00                                             |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 奇数週/70-80<br>偶数週/背泳ぎ<br>鈴木さやか<br>12:00~12:30 |
| 21:00 |                                       | ホ'ル'ビ'リ'イ'ス<br>松下次<br>20:00~21:00                                   |                                                                       |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | ZUMBA@45<br>Olivia<br>12:10~12:55            |
| 22:00 |                                       |                                                                     |                                                                       |                                                       |                                  |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           |          |            |           | 中国'リ'ッ'ト'<br>鍾雷<br>11:40~12:40               |

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