

2025年4月スケジュール【3/30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 4/1休講	時間変更 ZUMBA@45 櫻井恵 9:45~10:30 4/8休講		オリジナルレッスン 9:15~9:35 MCストレッチ 内村恵美		
11:00		リジ ヲハレ175 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	4/7・21 血流改善 足もみ健康法 白着正代 10:15~11:15 ※定員12名	訂正 ウォーター・イ・モーション ～筋力アップ～ 原奈美 4/1休講		BOSU@コンデ・イ・ヨング 塩野真之 10:30~11:00	オリジナルレッスン 9:30~10:15	オリジナルレッスン 4/2 新five707-ストレッチ 内村恵美 10:30~11:15	オリジナルレッスン 10:00~11:00
12:00		11:45~12:30 4/7・21 BODYATTACK45 4/14・28 UBOUND45 町田奈々実	ピラティス 70-87 ロッパ 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		イデグレート ハ・ウ・ストレッチ 塩野真之 11:15~12:00	オリジナルレッスン 10:30~11:30 13,200円/10回	オリジナルレッスン 4/2 新five707-ストレッチ 内村恵美 10:30~11:15	
13:00		時間変更 プールでサボ 内村恵美 13:20~13:50	オリジナルレッスン 12:35~13:05	1日:休講 8日:姿勢とキック 15日:ブル 22日:タイミング	曜日・時間変更 4/8・22 ハ・レ・ハ・レスズ45 宇野真奈 12:30~13:15		オリジナルレッスン 11:40~12:10	オリジナルレッスン 12:15~12:45	
14:00		水慣れ 内村恵美 14:00~14:30	オリジナルレッスン 13:10~14:10	曜日・時間変更 13:45~14:15 ウォーター・イ・モーション ～持久力アップ～ 原奈美 4/1休講	曜日・時間変更 4/8・22 ハ・レ・ハ・レスズ45 宇野真奈 13:30~14:15		オリジナルレッスン 13:10~14:10	オリジナルレッスン 13:00~13:30	
15:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
16:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
17:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
18:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
19:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
20:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
21:00		オリジナルレッスン		オリジナルレッスン			オリジナルレッスン	オリジナルレッスン	
22:00									

	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									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

【鶴瀬店】

無料 初心者向け 550円(税込) レッスン 1,100円(税込) レッスン 1,650円(税込) レッスン 有料レッスン フロント受付 月替わりレッスン

【7日】
19:30~20:15 UBOUND45
20:30~21:15 ファイト 445

【21日】
19:30~20:15 UBOUND45
20:30~21:15 ハ・ウ・カ・テ イ45
★1本でも2本550円★

1日:休講
8日:姿勢とキック
15日:ブル
22日:タイミング

曜日・時間変更
4/8・22
ハ・レ・ハ・レスズ45
宇野真奈
12:30~13:15

※ハ・レ・レスズに
参加された方
限定

2日:休講
9日:キック
16日:ブルと呼吸
23日:キック
30日:タイミング

リモス
毎週開講

時間変更

オリジナルレッスン

オリジナルレッスン

オリジナルレッスン
9:30~9:50
MCストレッチ
町田奈々実

値段変更
ハ・レ
【基礎】
体幹&足首強化
SHINKO
10:15~11:25
1,650円
定員10名

ハ・レのみご参加の方
¥1,100
3本連続でご参加の方のみ
ハ・レ ¥1,100でご参加
できます!
ぜひご参加ください★

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。
※朝一番のレッスンは、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