

2025年8月スケジュール
【7/28改訂版】~脂肪燃焼・筋肉増量コンテスト開催中~
8/10(日)~8/14(木)メンテナス休館日

月曜日			火曜日			水曜日		
スイミングアート	フィットネス	ウェルネス	スイミングアート	フィットネス	ウェルネス	スイミングアート	フィットネス	ウェルネス
9:00								
10:00	ガーデンピクニック30 町田奈々実 9:30~10:00			泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10				
11:00		8/4・18 血流改善 足もみ健康法 白箸正代 10:15~11:15 ※定員12名		10:20~10:50 ウォーキングモーション ~筋力アップ~ 原奈美		チャレンジアワ 町田裕美子 9:30~10:15		
12:00	8/4・18 BODYATTACK45 8/23 UBOUND45 町田奈々実		11:45~12:30 ピーティン 70-80'ウブ 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	10:00~11:00 ヨガヨガ YUKI		
13:00	8/25 時間変更がな くなりました。		12:35~13:05 バーチャル 花村愛子	ZUMBA® 12:15~13:15 松井恵美	8/5・19 バーチャルレッスン45 宇野真奈 12:30~13:15	13:00~13:30 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉		
14:00	バーチャル 内村恵美 14:00~14:30 8/18休講		13:20~13:50 ヨガ 植竹美季	13:45~14:15 ウォーキングモーション ~持久力アップ~ 原奈美	8/5・19 バーチャルレッスン45 宇野真奈 13:30~14:15	13:10~14:10 伝統陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉		
15:00	バーチャル 内村恵美 14:00~14:30 8/18休講		14:00~14:30 ヨガ 植竹美季	14:00~15:00 アラカルト 内村恵美	14:00~15:00 バーチャル 植竹美季	13:45~14:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉		
16:00	キッズ スミングスクール 15:00~15:50		15:00~15:50 キッズ スミングスクール		15:00~15:50 キッズ スミングスクール	15:00~16:00 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉		
17:00	キッズ スミングスクール 16:00~17:00		16:00~17:00 キッズ スミングスクール		16:00~17:00 キッズ スミングスクール	16:00~17:00 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉		
18:00	キッズ スミングスクール 17:15~18:15		17:15~18:15 キッズ スミングスクール		17:15~18:15 キッズ スミングスクール	17:15~18:15 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉		
19:00	【4日】 19:30~20:15 バーチャル 20:30~21:15 BODYATTACK45 UBOUND45 【18日】 19:30~20:15 フィットカーディオ45 20:30~21:15 バーチャル バーチャル 45							
20:00	8/4・18 ラグアーティオラ 緑川琴美 19:30~20:15			定員6名 ストレッチにて実施 9/15アーティ ~トレーニング~ 野尻尚輝 19:45~20:15	19:30~20:00 UBOUND45 町田奈々実 19:30~20:15	19:20~19:50 ウォーキングアッ 野尻尚輝 19:15~19:45		
21:00	8/4・18 ラグアーティオラ 緑川琴美 20:30~21:15			ZUMBA® 20:30~21:15	13日:休館日 20日:ブル 27日:タイミング	20:00~20:30 水中トレーニング 原奈美	~ヒーリングクラス~ BODYATTACK30 20:00~20:30	
22:00					20:30~ ロングコー ス増やしま	MCストレチ 20:40~21:00 町田奈々実		

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
9:00					
10:00					
11:00	9:15~9:35 MCストレチ 内村恵美 8/20休講	10:00~10:30 ZUMBA45® 櫻井恵	10:45~11:45 キッズ スミングスクール 内村恵美 13,200円/10回	11:00~11:45 ロングコース不可 スミングスクール 内村恵美 13,200円/10回	11:00~11:45 ロングコース不可 スミングスクール 内村恵美 13,200円/10回
12:00	11:45~12:15 平泳ぎ 内村恵美 11:40~12:10 8/20休講	12:00~12:45 アライナ 内村恵美	12:10~12:50 アライナ 内村恵美	12:10~12:50 アライナ 内村恵美	12:10~12:50 アライナ 内村恵美
13:00	12:15~12:45 平泳ぎ 内村恵美 11:40~12:15 8/20休講	13:00~13:45 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉	13:00~13:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉	13:00~13:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	13:00~13:45 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉
14:00	13:10~13:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉	14:00~14:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	14:00~14:45 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉	14:00~14:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	14:00~14:45 伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉
15:00	13:45~14:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	15:00~15:50 キッズ スミングスクール 内村恵美 15:00~16:00	15:00~15:50 キッズ スミングスクール 内村恵美 15:00~16:00	15:00~15:50 キッズ スミングスクール 内村恵美 15:00~16:00	15:00~15:50 キッズ スミングスクール 内村恵美 15:00~16:00
16:00	14:45~15:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	16:00~17:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 16:00~17:00	16:00~17:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 16:00~17:00	16:00~17:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 16:00~17:00	16:00~17:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 16:00~17:00
17:00	15:45~16:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	17:00~18:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 17:00~18:00	17:00~18:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 17:00~18:00	17:00~18:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 17:00~18:00	17:00~18:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 17:00~18:00
18:00	16:45~17:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	18:00~19:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 18:00~19:00	18:00~19:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 18:00~19:00	18:00~19:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 18:00~19:00	18:00~19:00 キッズ スミングスクール 内村恵美 18:00~19:00
19:00	17:45~18:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	19:00~20:00 スタートウォーキング 原奈美 19:20~19:50 8/15休講	19:00~20:00 スタートウォーキング 原奈美 19:15~19:45	19:00~20:00 水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30	19:00~20:00 スタートウォーキング 原奈美 19:15~19:45
20:00	18:45~19:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	20:00~21:00 水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30	20:00~21:00 水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30	20:00~21:00 水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30	20:00~21:00 水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30
21:00	19:45~20:45 伝統陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉	21:00~22:00 2週目のみ ヨガを使用した ヒートトレーニング を行います!	21:00~22:00 2週目のみ ヨガを使用した ヒートトレーニング を行います!	21:00~22:00 2週目のみ ヨガを使用した ヒートトレーニング を行います!	21:00~22:00 2週目のみ ヨガを使用した ヒートトレーニング を行います!
22:00					

19:00

20:00

18:00

19:00

17:00

16:00

15:00

14:00

13:00

12:00

11:00

10:00

9:00

8:00

7:00

6:00

5:00

4:00

3:00

2:00

1:00

0:00

iPhone用

Android用



ケーピックアプリダウンロードはこちら♪

iPhone用 Android用

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

※スタジオへのご整列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、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
15分前から整列となります。
※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

20:00

19:00

18:00

17:00

16:00

15:00

14:00

13:00

12:00

11:00

10:00

9:00

8:00

7:00

6:00

5:00

4:00

3:00

2:0