

# 2025年8月 レッスンスケジュール【与野店】

7/25改訂版

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★

スイミングプール フィットネスジオ ウェルネスジオ アリーナ アクショナルゾーン  
※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。

8月全休講

※右下参照 気功法 刘嘉 9:30~10:30

ペーシックアクア 町田裕美子 10:15~10:45  
ヨガ・ストレッチ 阿部光恵 10:00~11:00

※右記参照 初級4泳法 【週替わり】 陳式太極拳 精要十八式 (中級) 刘嘉 10:40~11:40

初級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45  
ヨガ・ストレッチ 斎藤圭輔 11:10~11:40

アライバート 川岸冬輝 12:00~12:30  
ヨガ・ストレッチ 斎藤圭輔 11:50~12:20

アライバート 川岸冬輝 12:40~13:10  
ヨガ・ストレッチ 田島里佳 13:00~13:45

ヨガ・ストレッチ 田島里佳 13:40~14:45  
太極拳アライバート 刘嘉 14:15~14:45

太極拳アライバート 刘嘉 14:50~15:20  
ヨガ・ストレッチ 刘嘉 15:25~15:55

キッズ スイミングスクール 15:00~18:30  
キッズ サッカースクール 15:20~18:40

キッズ チアダンススクール 16:30~19:30  
アライバート 川岸冬輝 18:40~19:10

アライバート 川岸冬輝 19:20~19:50  
ヨガ・ストレッチ 兵藤海吏 20:00~20:20

【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

火曜日

★全レッスン予約制★

スイミングプール フィットネスジオ ウェルネスジオ アリーナ アクショナルゾーン  
※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。

初級4泳法 中上級4泳法 【週替わり】 陳式太極拳 精要十八式 (中級) 刘嘉 10:30~10:50

8/12(火) 背泳ぎ 中上級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45  
※左記参照

アライバート 川岸冬輝 12:00~12:30  
カラダひきしめ 内田佳代子 12:30~13:00

アライバート 川岸冬輝 12:40~13:10  
カラダひきしめ 内田佳代子 13:00~13:30

ヨガ 柴田朱美 13:20~14:20  
すっきりヨガ 柴田朱美 14:30~15:30

アライバート SHiNKO 13:10~13:40  
ヨガ・ストレッチ 田島里佳 12:45~13:30

アライバート SHiNKO 13:50~14:50  
ヨガ・ストレッチ 内田佳代子 14:00~14:20

レンタサイクル 【要事前予約】 15:20~16:50  
キッズ スイミングスクール 15:00~18:30

キッズ バレエスクール 15:15~19:00  
キッズ ダンススクール (ジュニア) AYANO 17:00~18:00

アライバート SHiNKO 16:40~17:10  
キッズ パラグライダー 15:30~20:00

ペア割レッスン ディ・カバーリー AYANO 19:15~20:00  
アライバート SHiNKO 20:00~21:15

水曜日

★全レッスン予約制★

スイミングプール フィットネスジオ ウェルネスジオ アリーナ アクショナルゾーン  
※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。

7/25改訂版

## 2025年8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					土曜日					日曜日					
★全レッスン予約制★					★全レッスン予約制★					★全レッスン予約制★					
スイミングプール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	アリーナ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	アリーナ	ファンクショナルゾーン	スイミングプール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	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。				※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。					
10:00	休講情報 8/15(金) 10:00~10:30 のびのびボディ 阿部光恵 10:00~10:30		8/1・8/8のみ実施 のびのびボディ 阿部光恵 10:00~10:30	陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 9:40~10:40			太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45			オジノガヨガ 川崎智佳子 9:45~10:45					
11:00	バレル上達スクール 川岸冬輝 11:00~12:00		みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15~11:45	イシュタヨガ HARU 10:35~11:50	陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45	11:50~12:05 クロスfit	12:00~12:25 レグC	はじめてフラダンス 井上裕史 12:15~13:15	気功法 井上裕史 11:00~12:00	11:30~12:45 バトミントン	ZUMBA@45 三木洋子 11:00~11:45			卓球 11:30~12:45	
12:00	アラベスク 川岸冬輝 12:10~12:40			休講情報 8/15(金) 10:35~11:50 イシュタヨガ HARU	12:00~13:15 バトミントン										
13:00	プライベート 川岸冬輝 12:50~13:20							13:30~14:30 井上裕史							
14:00															
15:00			はじめてフラダンス 井上裕史 14:10~15:10												
16:00	ピーチickPlus 井上裕史 15:25~16:10		キッズ'ハレスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30	トーライマージョン スミギ 15:10~16:10	キッズ'ハレスクール (キッズ) 岡部麻美 16:30~17:30	チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30	ハレスクール 川久保博子 14:30~16:00	15:00~16:00 リモ 美穂	15:00~16:00 レターハイ	15:30~17:00 ハリーリージョン 川久保博子 16:10~16:40	14:15~15:30 ハレボーラ			15:40~16:40 レンタカート 【要事前予約】 料金2,200円	
17:00	キッズ'スイミングスクール 15:00~18:20													16:50~18:05 バトミントン	
18:00															
19:00															
20:00		8月全休講													
21:00	トーライマージョン スミギ 20:00~21:00		カラダひきしめ 脇佑輝 20:00~20:20		のびのびボディ 脇佑輝 20:30~21:00	19:45~21:00 バトミントン				19:00~20:30 フットサル					
22:00															

全3回実施  
※8/16・30休講

※各スタジオは定員になります。  
※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、台帳にご記名ください。  
※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