

2025年11月レッスンスケジュール10/27改訂版【鴻巣店】



料 初心者向け
レッスン

円（税込）
レッスン

1,100円（税込）
レッスン フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

2025年11月レッスンスケジュール10/27改訂版【鴻巣店】

無料 初心者向け
レッスン

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

2200円(税込)
レッスン

フロント受付

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受け付いたします。)

金曜日				土曜日			日曜日			9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00					
スミングアーネ	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	スミングアーネ	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	スミングアーネ	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム				
※プール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。			※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。								
バージック 井上裕史 9:20~10:05				11/1、29実施 美うடeBody Wave45 ヨガ・グリセ 9:30~10:15	モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25~9:45			フリーフィンコース 1コース 9:30~10:30							
太極拳(初級) 水谷孝 9:50~10:50				11/1、29実施 ZUMBA® Go! 60 11/8、22実施 ZUMBA® Go! ヨガ・グリセ 10:25~11:25											
はじめてフラッシュ 井上裕史 10:20~11:20				3月75 11月は… 『背中をひらく』 伴藤由恵 10:00~11:15											
陳式太極拳 水谷孝 11:00~11:45	金曜：13:00~14:15 『やさしいハレplus』 担当：中谷実佐 通常のハーレッスンだけなくビターレッスンも 行います。 また、更に汗水をプラスしたクラスです。 これまでハーレーに対して敷居の高さを感じて いた方も気軽に参加しやすいクラスに なってます。 ハーレーだったことない方も大歓迎です！ 新しいハーレーをするチャンス。 ※9月から毎週実施になります!!			11/15休講 SALATION@60 ヨガ・グリセ 11:40~12:40											
パワーMIX 井上裕史 11:35~12:35				X55 45 正木愛乃 13:10~13:55	11/1休講 リモモ60 山崎愛留 13:00~14:00			11/23休講 リモモ60 美穂 12:00~13:00							
five70アートレッスン 伴藤由恵 12:00~12:45				ヨガ・ウエイ45 正木愛乃 14:15~15:00				11/23休講 リモモ60 正木愛乃 14:05~14:50							
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 14:00~15:00				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 15:00~15:20	11/1休講 ピラティス 鈴木文子 16:00~17:00			11/16(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 14:15~15:15 担当：正木愛乃							
ZUMBA® Go! ヨガ・グリセ 13:25~14:25				モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15~17:35	11/1休講 ピラティス 鈴木文子 18:00~19:00			11/16(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 15:35~16:35 担当：正木愛乃							
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 14:00~15:00				時間変更			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 16:00~17:00			《イベント情報》 11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 14:15~15:15 担当：正木愛乃					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 15:10~15:40				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 16:00~16:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 16:15~17:00			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 14:15~15:15 担当：正木愛乃					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 15:45~16:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 16:45~17:30			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 17:15~17:35			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 15:35~16:35 担当：正木愛乃					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 16:20~16:50				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 17:30~18:15			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 18:15~19:00			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 16:15~17:00					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 16:55~17:25				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 19:00~19:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 19:45~20:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 17:15~17:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 17:30~18:00				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 18:00~18:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 18:45~19:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 16:15~17:00					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 18:45~19:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 19:15~19:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 19:45~20:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 17:15~17:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 19:30~20:00				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 20:00~20:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 20:45~21:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 18:15~18:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 20:30~21:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 21:15~21:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 21:45~22:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 19:15~19:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 21:45~22:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 22:15~22:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 22:45~23:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 20:15~20:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 22:45~23:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 23:15~23:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 23:45~24:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 21:15~21:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 23:45~24:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 24:15~24:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 24:45~25:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 22:15~22:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 24:45~25:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 25:15~25:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 25:45~26:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 23:15~23:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 25:45~26:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 26:15~26:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 26:45~27:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 24:15~24:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 26:45~27:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 27:15~27:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 27:45~28:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 25:15~25:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 27:45~28:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 28:15~28:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 28:45~29:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 26:15~26:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 28:45~29:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 29:15~29:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 29:45~30:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 27:15~27:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 29:45~30:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 30:15~30:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 30:45~31:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 28:15~28:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 30:45~31:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 31:15~31:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 31:45~32:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 29:15~29:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 31:45~32:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 32:15~32:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 32:45~33:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 30:15~30:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 32:45~33:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 33:15~33:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 33:45~34:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 31:15~31:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 33:45~34:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 34:15~34:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 34:45~35:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 32:15~32:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 34:45~35:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 35:15~35:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 35:45~36:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 33:15~33:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 35:45~36:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 36:15~36:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 36:45~37:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 34:15~34:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 36:45~37:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 37:15~37:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 37:45~38:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 35:15~35:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 37:45~38:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 38:15~38:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 38:45~39:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 36:15~36:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 38:45~39:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 39:15~39:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 39:45~40:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 37:15~37:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 39:45~40:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 40:15~40:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 40:45~41:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 38:15~38:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 40:45~41:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 41:15~41:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 41:45~42:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 39:15~39:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 41:45~42:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 42:15~42:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 42:45~43:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 40:15~40:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 42:45~43:15				11/1休講 ピラティス 鈴木文子 43:15~43:45			11/1休講 ピラティス 鈴木文子 43:45~44:30			11/18(日) バーフラット 740円 15分拡大パーソナル 41:15~41:45					
11/11実施 バーフラット・ヨガ 740円(税込) 【大人用】 千葉成泰 43:45~44:15				11/1											