

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

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、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。)

	月曜日				火曜日				水曜日				
	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	マツダ	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	マツダ	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	マツダ	
9:00	※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。				9:00
10:00													10:00
11:00	泳法クラス 【定員12名】 増田郁乃 10:00～11:00	Meridian Body Conditioning 柴田朱美 10:15～11:15	ハ巻イストラーの無料レッスンが 増えました。 好評につき7月から8名に増員!! 毎週7名を養え、少人数制で行います。 予約はウェブにて。 11/3:胸 11/10:背中 11/17:脚 11/24:インナー		チャレンジア 10:30～11:15 NAGISA	簡単ステップ 40 柴田朱美 9:55～10:35	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30		チャレンジア 高附真佐江 10:30～11:15	ベータックシェイ 山川理沙 10:40～11:25	ハ巻イストラーの無料レッスンが 増えました。 好評につき、6名から8人に増員。 毎週7名を養え、少人数制で行います。 予約はウェブにて。 11/5:腰痛改善 11/12:膝痛改善 11/19:反り腰改善 11/26:猫背改善		11:00
12:00	泳法クラス 【定員12名】 増田郁乃 11:05～12:05	外E60 柴田朱美 11:30～12:30	ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30		11/5、12、26N 7754 11/19:まったり泳ぎこみ 増田郁乃 11:30～12:15	ベータックシェイ 山川理沙 11:40～12:25			12:00
13:00	ヨガ 鈴木文子 12:50～13:10	ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30		プライベート 増田郁乃 12:30～13:00	11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		13:00
14:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		14:00
15:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		15:00
16:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		16:00
17:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		17:00
18:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		18:00
19:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		19:00
20:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		20:00
21:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		21:00
22:00		ランニング (定員5名) 八巻拓夢 11:40～12:00	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	ヨガ 『股関節をほぐす』 伴藤由恵 10:30～11:30			11/5、19実施 ランニング 正木愛乃 12:45～13:30	禅の舞【全5回】 劉曉達 12:45～13:30		22:00

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	有料的のスクール・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。)
------------------	------------------	--------------------	-------------------	--------	---

[illegible]