

10/25改訂版

## 2025年11月 レッスンスケジュール【与野店】



10/25改訂版

## 2025年11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	アクションゾーン	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	アクションゾーン	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	アクションゾーン		
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。				9:00			
10:00	のびのびピティ 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			オリジナルヨガ ERIKA 11/1(土) 10:30~11:30	川崎智佳子 9:45~10:45			10:00		
11:00	スイムアラカルト 川岸冬輝 11:00~11:45	みんなで筋トレ 斎藤圭輔 11:15~11:45	イシュヨガ HARU 10:35~11:50	陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45	キッズスイミングスクール 9:30~14:30	クロスfit 11:50~12:05	ガブリエラ ERIKA 10:30~11:30	気功法 井上裕史 11:00~12:00	バドミントン 11:30~12:45	卓球 11:30~12:45	ZUMBA®45 三木洋子 11:00~11:45			11:00		
12:00	アライバー 川岸冬輝 12:00~12:30	スイムアラカルト テーマを決めてしっかり泳 法練習をします！			12:00~13:15	レッグC 12:10~12:25	はじめてフラダンス 井上裕史 12:15~13:15			12:15~13:15 はじめてフラダンス 井上裕史 13:30~14:30	リトモス 美穂 11/23(日) 15:00~16:00			12:00		
13:00	アライバー 川岸冬輝 12:40~13:10	11/7 キック 11/14 ブル 11/21 呼吸 11/28 コンビネーション					リラクゼーション 竹内愛 14:40~15:30			13:30~14:30 リトモス 美穂 15:00~16:00	11/30(日) 11:00~11:45 ZUMBA® 三木洋子			13:00		
14:00		はじめてフラダンス 井上裕史 14:10~15:10					トータル・イメージジョン スイミング 15:10~16:10				バレーボール 14:15~15:30			14:00		
15:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20	ペニシックPlus 井上裕史 15:25~16:10	キッズ・ハーレスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30				16:00	キッズ・ハーレスクール (ジュニア) 岡部麻美 16:30~17:30		レンタサイクル 【要事前予約】 15:30~17:00	リトモス 美穂 15:00~16:00	レンタサイクル 【要事前予約】 15:40~16:40 料金2,200円			15:00	
16:00											ハンドミントン 16:50~18:05			16:00		
17:00														17:00		
18:00														18:00		
19:00														19:00		
20:00																
21:00	トータル・イメージジョン スイミング 20:00~21:00															
22:00																

～キッズスイミングスクールお休み日情報～

11月は休みの日はございません。

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。  
 ※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枚)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