

2025年12月スケジュール 11/30改訂版  
 【年末休館：12/30・12/31・1/1】

【鶴瀬店】

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

	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	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	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
9:00									
10:00		かたひきしめ30 町田奈々美 9:30~10:00		泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10	ZUMBA45@ 櫻井恵 9:45~10:30		チャレンジ777 町田裕美子 9:30~10:15		
11:00		ポリッシュレ175 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:30~11:30	12/1・15 血流改善 足もみ健康法 白善正代 10:15~11:15 ※定員12名	ウォーター・イ・モーション ~持久力アップ~ 原奈美			スイミングスクール 10:30~11:30 13,200円/10回		
12:00		11:45~12:30 12/1・8 BODYATTACK45 12/22・29 UBOUND45 町田奈々美	12/22・29 UBOUND45 町田奈々美	2日：浮く 9日：パタ足 16日：呼吸 23日：変形			スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回		
13:00		12/15休講	12/15休講	12/9・23 ハレハレダンス45 宇野真奈 12:30~13:15			スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回		
14:00		12/15休講	12/15休講	12/9・23 ハレハレダンス45 宇野真奈 12:30~13:15			スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回		
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00		12/8・22 ラグーンダンス 緑川等美 19:30~20:15		12/8・22 ラグーンダンス 緑川等美 19:30~20:15					
21:00		12/8・22 ラグーンダンス 緑川等美 20:30~21:15		12/8・22 ラグーンダンス 緑川等美 20:30~21:15					
22:00		12/8 19:30~20:15 UBOUND45 20:30~21:15 ファイト45 12/22 19:30~20:15 ファイト45 20:30~21:15 パワーカーデイ45 1本でも2本でも550円		12/8 19:30~20:15 UBOUND45 20:30~21:15 ファイト45 12/22 19:30~20:15 ファイト45 20:30~21:15 パワーカーデイ45 1本でも2本でも550円					

	金曜日			土曜日			日曜日		
	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	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	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
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

12/8 19:30~20:15 UBOUND45 20:30~21:15 ファイト45  
 12/22 19:30~20:15 ファイト45 20:30~21:15 パワーカーデイ45  
 1本でも2本でも550円

12/26限定!  
 煩惱スイム  
 10:15~11:00 (前半)  
 11:15~12:15 (後半)  
 内村恵美  
 1本でも2本でも  
 ¥1,100

オリジナルレッスン  
 9:30~9:50  
 MCトレフ  
 町田奈々美

※バーレスクに  
 参加された方  
 限定

オリジナルレッスン  
 13:00~13:45  
 新five707-トレフ  
 内村恵美

★1本でも2本でも550円★

12/26限定!  
 BOSU@  
 20:30~21:00  
 野尻尚輝  
 ¥550

カービックアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用



※スタジオへのご整理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分前から整理となります。  
 ※整理時、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

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