

## 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】

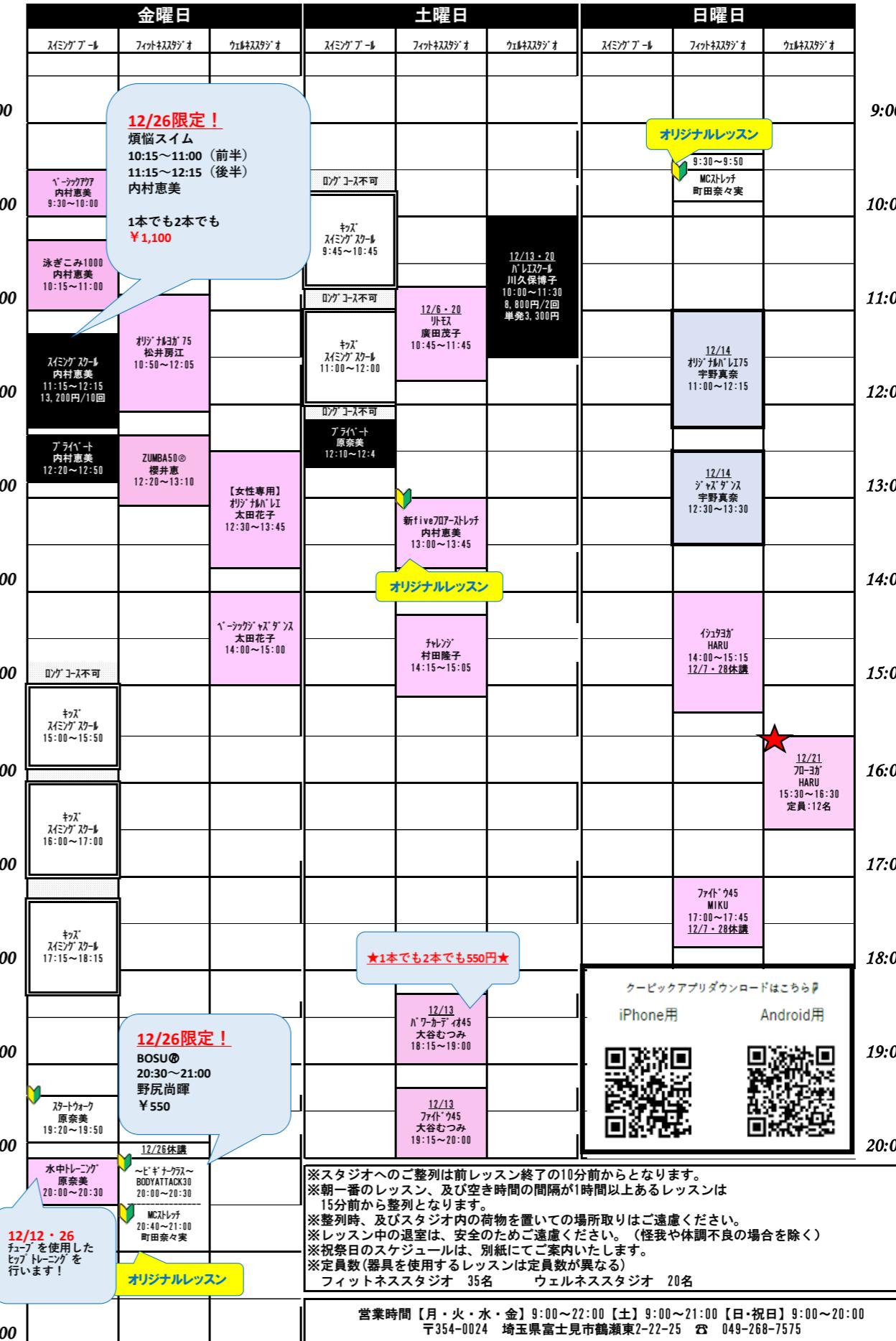
11/30改訂版

月曜日



【鶴瀨店】

月曜日			火曜日			水曜日		
スミングスクール	フィットネスジム	ウェルネスジム	スミングスクール	フィットネスジム	ウェルネスジム	スミングスクール	フィットネスジム	ウェルネスジム
9:00								
10:00	かがひきしめ30 町田奈々実 9:30~10:00		泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10	ZUMBA45® 櫻井恵 9:45~10:30		チャレンジアカ 町田裕美子 9:30~10:15	9:15~9:35 MCトレッサ 内村恵美	
11:00	オーバーパレット75 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 白著正代 10:15~11:15 ※定員12名	10:20~10:50 ウォーキングモーション ～筋力アップ～ 原奈美	スミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回		スミングスクール 内村恵美 10:30~11:30 13,200円/10回	バーチャル45 田島里佳 10:00~10:45 12/3休講	12/10・24 エレクトロ45 KAZUMI 10:00~11:00
12:00	11:45~12:30 訂正 12/1・8 BODYATTACK45 12/22・29 UBOUND45 町田奈々実	12/15休講	ピラティス 70-87'ロープ 花村愛子 11:40~12:25	2日:浮く 9日:バタ足 16日:呼吸 23日:変形	12/9・23 パレイング45 宇野真奈 12:30~13:15	青泳ぎ 内村恵美 11:40~12:10	青泳ぎ 内村恵美 12:15~12:45	
13:00	リズム 植竹美季 12:45~13:45		水慣れ 原奈美 13:00~13:30	13:45~14:15 ウォーキングモーション ～持久力アップ～ 原奈美	12/9・23 パレイング45 宇野真奈 13:30~14:15	※バーレッスンに 参加された方 限定	12/3・17 リズム 植竹美季 13:10~14:10	伝統陳式太極剣45 プライベート 劉嘉 13:00~13:30
14:00	平泳ぎ 内村恵美 14:00~14:30				アシストアカ 内村恵美 14:00~15:00	ペニッシュアカ 内村恵美 14:00~14:30		陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 13:45~14:45
15:00	ロングコース不可			ロングコース不可		ロングコース不可		
16:00	キッズ スミングスクール 15:00~15:50		キッズ スミングスクール 15:00~15:50			キッズ スミングスクール 15:00~15:50	陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉 15:00~16:00	
17:00	キッズ スミングスクール 16:00~17:00		キッズ スミングスクール 16:00~17:00			キッズ スミングスクール 16:00~17:00		伝統陳式太極剣45 プライベート 劉嘉 16:15~16:45
18:00	キッズ スミングスクール 17:15~18:15		キッズ スミングスクール 17:15~18:15			キッズ スミングスクール 17:15~18:15		伝統陳式太極剣45 プライベート 劉嘉 16:50~17:20
19:00								
20:00	12/8・22 ラグビーログ45 緑川琴美 19:30~20:15				定員6名 トレーニングにて実施 70X37 ～トコーグ～ 野尻尚輝 19:45~20:15	パンカ 原奈美 19:30~20:00	アカデミー45 町田奈々実 19:30~20:15	
21:00	12/8・22 ラグビーログ45 緑川琴美 20:30~21:15			ZUMBA45® 瀬端由佳 20:30~21:15	3日:ブル 10日:フィンス 14日:スタート 17日:ターン 24日:ターン		UBOUND45 町田奈々実 20:30~21:15	
22:00	12/8 19:30~20:15 UBOUND45 20:30~21:15 ファイト'45				20:30~ ロングコー ス増やしま			



※スタジオへの整列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分前から整列となります。  
※整列時、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 ウエルネススタジオ 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