

# 2025年12月レッスンスケジュール【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	マツジム	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	マツジム	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	マツジム			
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	泳法スクール 初級 【定員12名】 増田都乃 10:00～11:00	Meridian Body Conditioning 柴田朱美 10:15～11:15	八巻のストレッチ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名を定員、少人数制で行います。 予約は4ヶ月前から。 12/1:胸 12/8:背中 12/15:脚 12/22:インナー 12/29:体幹トレーニング		12/2休講 チレンジアカ 10:30～11:15 NAGISA	簡単ステップ 40 柴田朱美 9:55～10:35			チレンジアカ7 高野真佐江 10:30～11:15	ハラス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:50～10:50	八巻のストレッチの無料レッスンが増えました。 好評につき、6名から8名に増員。 毎週7名を定員、少人数制で行います。 予約は4ヶ月前から。 12/10:腰痛改善 12/17:反り腰改善 12/24:猫背改善		11:00		
12:00	泳法スクール 中級 【定員12名】 増田都乃 11:05～12:05	外反60 柴田朱美 11:30～12:30	トレーニング 高野真佐江(定員8名) 小島裕子 11:40～12:00			簡単170 40 柴田朱美 11:35～12:15			ハラス改善ストレッチ 増田都乃 11:30～12:15	ベータックエイブ 山川理沙 11:00～11:45	時間変更		12:00		
13:00	ヨガ 鈴木文子 12:50～13:10	12/1、22休講 アディハ7-45 正木愛乃 13:00～13:45	シンブルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			かんたんアプリア あゆみ 12:50～13:50			プライベート 増田都乃 12:30～13:00	ベータックエイブ 山川理沙 12:00～12:45	時間変更		13:00		
14:00	12/1 休講	バーナドレーナ八巻の ウェルネス 45 八巻拓夢 14:00～14:45	モビリティエクササイズ 鈴木文子 14:10～14:30		12/1 休講	SALSAION® マリケリス 14:15～15:15				12/3のみ実施 アディハ7-45 正木愛乃 13:00～13:45	12/3休講 神の舞 劉咲達 13:50～14:50		14:00		
15:00			12/1休講 ピラティス 鈴木文子 14:45～15:45		Web予約なし ヨガ 伴藤由恵 15:00～15:20					12/3休講 太極拳(中級) 劉咲達 13:50～14:50	アディハ7 56 神谷智美 13:45～14:30		15:00		
16:00	毎週月曜日 10:15～11:15 『Meridian Body Conditioning』 担当: 柴田朱美 Meridian Body Conditioning のメソッドに基づき、ボールを 使った筋力リリース、背骨や経路の 調整・呼吸法などを行います。 血液・リンパ・エネルギーの巡りを 良くして免疫力を高め元気な身体を 作りましょう!				柴田先生の火曜レッスンの3本のうち2本の組み合わせでも2本で550円で 受講できるベア割新制度導入!! もちろん、簡単ステップのみ、簡単170のみも受講も可能です。 (その場合、550円です。) 《例》 簡単ステップ+アディハ7=550円 簡単170+アディハ7=550円 簡単ステップのみ=550円 簡単170のみ=550円 アディハ7のみ=550円 ※ベア割の場合、 かんたんアプリアの予約は4ヶ月前から予約をお願いします。				『神の舞』担当: 劉咲達 フィットネススタジオ ※毎月第1週目休講 12/10まで全5回制 2200円 水曜 12:45～13:30 ⇒当日受講お休みしても返金や振り替えは ございません。 当日1回のビジット参加は、 チケット1枚(550円)にて参加可能。 ※12/17からは全5回制ではなく、 50分に延長し、 12:40～13:30で実施致します。 予約もフロントではなく、 かんたんアプリアよりご予約または 当日チケットにて参加になります。				16:00		
17:00	《隔週プログラム》 12/1 チレンジアカ 170 20:30～21:20 担当: 後藤重紀子				フリーフィニッシュ 1コース 19:00～20:00				隔週プログラム				17:00		
18:00	12/15 X55 45 19:30～20:15 ユナウタ 45 20:30～21:15 担当: 田島里佳				12/8実施 外反60 iku 19:20～20:20				12/8実施 ZUMBA R45 ゆんゆん 20:35～21:20				18:00		
19:00	12/22 ユナウタ 60 19:40～20:40 担当: 田島里佳				チレンジアカ 後藤重紀子 20:30～21:20				オリジナルエアロ 竹内愛 20:25～21:25				19:00		
20:00													20:00		
21:00													21:00		
22:00													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)	2200円(税込) レッスン	フロント受付	有料的スクール・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。)
------------------	------------------	------------	-------------------	--------	--

