

2025年12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

月曜日					火曜日					水曜日				
★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	※右下参照	★12/29休講★ 気功法 劉嘉 9:30~10:30	↓12/23休講 ストレーナー 加藤優奈 10:00~10:20	★12/29休講★ 陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40	※左記参照	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	11:00~11:45	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	10:00
11:00	★12/29休講★ ヨガ 町田裕美子 10:15~10:45	10:00~11:00	10:00~10:20	10:00~11:40	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00~11:45	10:00	
12:00	※右記参照	★12/29休講★ 初級4泳法 【週替わり】 川岸冬輝 11:00~11:45	12/1(月) 12/2(火) バタフライ 12/8(月) 12/9(火) 背泳ぎ 12/15(月) 12/16(火) 平泳ぎ 12/22(月) 12/23(火) クロール	11:00										
13:00	★12/29休講★ ヨガ 川岸冬輝 12:40~13:10	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00	
14:00	★12/29休講★ ヨガ 田島里佳 13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	14:00	
15:00	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	13:35~14:50	15:00	
16:00	キッズスミングスクール 15:00~18:30	月替りスキル アップスイム 18:45~19:15 毎週テーマを決めてその泳ぎを極めています 12/1 プル 12/8 呼吸 12/15 姿勢 12/22 キック	キッズスミングスクール 15:00~18:30	16:00										
17:00	キッズスミングスクール 15:00~18:30	NEW 月替りスキル アップスイム 18:45~19:15 毎週テーマを決めてその泳ぎを極めています 12/1 プル 12/8 呼吸 12/15 姿勢 12/22 キック	キッズサッカースクール 15:20~18:40	17:00										
18:00	キッズチアダンススクール 16:30~19:30	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	12/29休講	18:00
19:00	月替りヨガアドバイス ~00~45~ 原奈美 18:45~19:15	NEW 12/29休講	12/29休講	夜ヨガ Kumi 19:00~20:00	12/29休講	19:00								
20:00	12/29休講 泳ぎこみ500 原奈美 20:10~20:40	↑12/8のみ実施	K-POPダンス Kumi 20:15~21:15	12/29休講	20:00									
21:00	12/29休講 泳ぎこみ500 原奈美 20:10~20:40	↑12/8のみ実施	K-POPダンス Kumi 20:15~21:15	隔週	12/29休講	21:00								
22:00														22:00

3回実施
12/10休講

【ペア割レッスン】
対象のレッスンに2本まとめて550円でご参加いただけます！

※1レッスン参加の場合は550円となります。
※クーピックのご予約は2本まとめてご予約いただけます。

2025年12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					カジカヨガ 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	★12/5休講★ イシュタヨガ HARU 10:35~11:50	陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45	11:50~12:05 クロスfit	★12/13休講★ カジカヨガ ERIKA 10:30~11:30	太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45	気功法 井上裕史 11:00~12:00	キッズスイミングスクール 9:30~14:30	12:10~12:25 レッグC	はじめてフラダンス 井上裕史 12:15~13:15	バドミントン 11:30~12:45	卓球 11:30~12:45	11:00	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 テマを決めてしっかり泳 法練習をします！			12:00~13:15 バドミントン									12:00	
13:00	アライバー 川岸冬輝 12:40~13:10	12/5 キック 12/12 ブル 12/19 呼吸 12/26 コンビネーション												13:00	
14:00		★増枠												14:00	
15:00		★12/19休講★ はじめてフラダンス 井上裕史 14:10~15:10	太極拳アライバー 劉嘉 14:00~14:30											15:00	
16:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20	★12/19休講★ ハイ-エクシクPlus 井上裕史 15:25~16:10	キッズハリエスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30		トータル・マージョン スイミング 15:10~16:10		チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30							16:00	
17:00		キッズスイミングスクール 15:00~18:20	キッズハリエスクール (ジュニア) 岡部麻美 16:30~17:30						レンタルトイ 【要事前予約】 15:30~17:00					17:00	
18:00			キッズハリエスクール (ジュニアII) 岡部麻美 17:30~18:30	キッズハリエスクール スイミング 17:30~19:30										18:00	
19:00														19:00	
20:00					トータル・マージョン スイミング 20:00~21:00										
21:00															
22:00															

お知らせ
・休講情報の表記を変更しました。各レッスンの枠内に表記しています。
・のついているレッスンはクリスマス特別レッスンを実施します。
別途館内掲示をご覧ください。
・2025年の営業は29日(月)まで、12/30~1/1は休館日となっております。
1/2(金)、1/3(土)は10:00~18:00の特別営業となります。

※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。
※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。

