

2025年12月レッスンスケジュール 11/25改訂版

月曜日		火曜日		水曜日	
スイミングプール 定員30名	パーソナルスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	パーソナルスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	パーソナルスタジオ 定員35名
9:00	隔週アタレックス 1日/15日 アタレックス 8日/22日/29日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング		チャレンジステップ 木原啓貴 9:20~10:10		★3日休講★ 氣功法 劉咲道 9:30~10:15
10:00	隔週アタレックス 高橋千春 10:30~11:00	★29日休講★ 【定員24名】 ポリッシュ 井笠奈々絵 10:15~11:30	初めてのバタフライ AYUMI 10:15~10:45	チャレンジアタ NAGISA 10:30~11:15	★3日休講★ 太極拳中級 劉咲道 10:20~11:05
11:00	週替わりスイムレッスン 高橋千春 11:10~11:40 ↓定員:12名	★29日休講★ 【定員24名】 ポリッシュ 井笠奈々絵 10:15~11:30	平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	カデイダンス 〜木原ス〜 木原啓貴 11:15~12:05	イェリダガ60 下村こゆき 11:15~12:15
12:00	全10回13,200円 10月〜12月 スイミングスクール 高橋千春 11:50~12:50 【2コース利用】	ゆったり ハワイアンダンス 井上裕史 11:45~12:45	★2日休講★ ミッドアタ NAGISA 12:20~13:00	美ユティBodyWave® マリケリス 12:15~13:15	ヒラティス60 下村こゆき 12:25~13:25
13:00	週替わりスイムレッスン 1日バタフライ 8日背泳ぎ 15日平泳ぎ 22日クロール 29日バタフライ	気功 井上裕史 13:00~14:00	★2日休講★ ファイトウ45 NAGISA 13:30~14:15	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
14:00		外転 井上裕史 14:15~15:15	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	ファイトウ45 NAGISA 13:40~14:25
15:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
16:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
17:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
18:00	パーソナルエリアにて実施 ★1日のみ★ 背骨調律エクササイズ 田島里佳 19:15~20:00		★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
19:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
20:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
21:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
22:00			★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	★2日休講★ ユバウツ30 NAGISA 14:30~15:00	インテグレート・ ワークスストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30

【熊谷店】

金曜日		土曜日		日曜日	
スイミングプール 定員30名	パーソナルスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	パーソナルスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	パーソナルスタジオ 定員35名
9:00	泳法レッスン 5日クロール 12日背泳ぎ 26日平泳ぎ	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
10:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
11:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
12:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
13:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
14:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
15:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
16:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
17:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
18:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
19:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
20:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
21:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15
22:00	★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15	★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15		★6日のみ実施★ 外転 柴田朱美 9:15~10:15

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
は550円(税込)のクラスです。(予約はWEBにて！)  
は1,100円(税込)のクラスです。(予約はWEBにて！)  
は、70分にてお申込みが必要なクラスです。  
⇒毎月15日より、翌月のご予約が開始となります。  
※レッスンのご予約は予約専用サイトより当日18時までに承ります。  
※ご予約のキャンセルは専用サイトより前日までお受けしております。  
※当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねます。  
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。  
＜予約サイト＞ ＜予約サイトiPhone＞ ＜予約サイトAndroid＞