

2025年12月レッスンスケジュール 11/25改訂版

【熊谷店】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スミングプール 定員30名	プールピュースタジオ 定員35名	スミングプール 定員30名	プールピュースタジオ 定員35名	スミングプール 定員30名	プールピュースタジオ 定員35名	スミングプール 定員30名
9:00 隔週アクアレッスン 1日/15日 アクト30 8日/22日/29日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング	10:00 ★1シックスティップ 井上裕史 9:15~10:00	10:00 チャレンジスティップ 木原啓貴 9:20~10:10	10:00 ★3日休講★ 気功法 劉啖漬 9:30~10:15	9:00 ★3日休講★ 太極拳中級 劉啖漬 10:10~10:55	9:00 ★3日休講★ 中谷実佐 9:15~10:00	9:00 ★6日のみ実施★ リラクゼーション 柴田朱美 9:15~10:15
10:00 隔週アクアレッスン 高橋千春 10:30~11:00	11:00 ★29日休講★ 【定員24名】 カラダかわい 井笠奈々絵 10:15~11:30	11:00 I�&シェイプ 木原啓貴 10:25~11:05	11:00 ★19日休講★ 泳法レッスン 5日 ケロル 12日 背泳ぎ 26日 平泳ぎ	10:00 ★19日休講★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	10:00 ★19日休講★ 中谷実佐 10:10~10:55	10:00 身体の調子が 整うヨガ60 下村こゆき 9:30~10:30
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	12:00 全10回13,200円 10月~12月 スミングスクール 高橋千春 11:50~12:50 【2コマ利用】	12:00 初めのバタフライ AYUMI 10:15~10:45	12:00 チャレンジアクア NAGISA 10:30~11:15	12:00 △ヨガ60 下村こゆき 11:15~12:15	12:00 △ヨガ60 中谷実佐 11:10~12:10	12:00 モワイスイム 伊藤章代 10:30~11:15 1,100円
12:00 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 ケロル 29日 バタフライ	13:00 ゆったり ハイアフローラス 井上裕史 11:45~12:45	13:00 ★2日休講★ ミットアクア NAGISA 12:20~13:00	13:00 △ヨガ60 下村こゆき 12:25~13:25	13:00 △ヨガ60 中谷実佐 12:25~13:25	13:00 △ヨガ60 正木愛乃 12:25~13:25	13:00 28日 シャケティナジー ⁺ 11:35~12:35 中川昇 550円
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 ケロル 29日 バタフライ	14:00 気功 井上裕史 13:00~14:00	14:00 ★2日休講★ アクト'945 NAGISA 13:30~14:15	14:00 △ヨガ60 下村こゆき 13:40~14:25	14:00 △ヨガ60 中谷実佐 13:40~14:30	14:00 △ヨガ60 正木愛乃 13:40~14:30	14:00 ★21日のみ実施★ リラクゼーション 山崎愛留 13:00~14:00
14:00 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 ケロル 29日 バタフライ	15:00 リラクゼーション 井上裕史 14:15~15:15	15:00 ★2日休講★ I�&ウッド'30 NAGISA 14:30~15:00	15:00 △ヨガ60 中谷実佐 14:45~15:30	15:00 △ヨガ60 正木愛乃 14:45~15:30	15:00 △ヨガ60 中谷実佐 14:45~15:30	15:00 ★21日のみ実施★ J-POP 山崎愛留 14:15~15:15
15:00 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 ケロル 29日 バタフライ	16:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 15:20~15:50	16:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 15:55~16:25	16:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 16:30~17:00	16:00 12/2次代行 13:30~14:15 ファイドウ 正木愛乃 14:30~15:00 パワー 正木愛乃	16:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 17:05~17:35	16:00 21日 17:30~18:15 アクト'945 正木愛乃
16:00 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 ケロル 29日 バタフライ	17:00 バーチャルヨガにて実施 ★1日のみ★ 背骨調律エクササイズ 田島里佳 19:15~20:00	17:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 17:05~17:35	17:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 17:05~17:35	17:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 17:05~17:35	17:00 【3,300円/回】 アライバートAYUMI 17:05~17:35	17:00 28日 17:00~18:00 リモジ SUGURU
17:00 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 ケロル 29日 バタフライ	18:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	18:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	18:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	18:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	18:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	18:00 28日実施 アクト'945 正木愛乃 18:15~19:00
18:00 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 ケロル 29日 バタフライ	19:00 ★9日23日実施★ 基礎からしっかり I�&ウッド'30 井笠奈々絵 20:00~21:00	19:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	19:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	19:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	19:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	19:00 21日 17:30~18:15 アクト'945 正木愛乃
19:00 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 ケロル 29日 バタフライ	20:00 ★9日23日実施★ 基礎からしっかり I�&ウッド'30 井笠奈々絵 20:00~21:00	20:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	20:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	20:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	20:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	20:00 28日実施 アクト'945 正木愛乃 18:15~19:00
20:00 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 ケロル 29日 バタフライ	21:00 ★9日23日実施★ 基礎からしっかり I�&ウッド'30 井笠奈々絵 20:00~21:00	21:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	21:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	21:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	21:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	21:00 28日実施 アクト'945 正木愛乃 18:15~19:00
21:00 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 ケロル 29日 バタフライ	22:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	22:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	22:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	22:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	22:00 【定員20名】 ボーリング 伊藤章代 19:00~20:00	22:00 28日実施 アクト'945 正木愛乃 18:15~19:00

は21周年イベント

はクリスマスマイベ

となります。11/21にスタジオ前に別途掲示いたします。
レッスン時間、内容、料金が変わるレッスンがございま
すのでご確認ください。

12/30(火)~1/1(木)は休館日とさせて
いただきます。
新年は1/2(金)・1/3(土)は特別営業
10:00~18:00

ご不明な点がございましたら、
スタッフまでお問合せください。
熊谷店 電話 048-525-6363

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円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時まで承ります。

※ご予約の場合は専用サイトより前日までお受付しております。

当日のキャンセルにつきましてはご遠慮戴しかねます。

※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

《レッスンスケジュール》 《予約サイトiPhone》 《予約サイトAndroid》

