

2026年1月スケジュール【12/19改訂版】



無料 初心者向け

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

3,850円(税込)
レッスン

有料レッスン
フロント受付



月替わりレッ
スン

【鶴瀬店】

	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	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	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
9:00								オリジナルレッスン	
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777 町田裕美子 9:30~10:15	MCストレッチ 内村恵美 1/21 休講	
11:00		おびずらハイレイ75 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:30~11:30	1/5・19 血流改善 足もみ健康法 白岩正代 10:15~11:15 ※定員12名	ウォーター・イ・モーション ～筋力アップ～ 原奈美			スイミングスクール 内村恵美 10:30~11:30 13,200円/10回	パワーカーディオ45 田島里佳 10:00~10:45 1/2休講	1/14・28 インジョイ777 KAZUMI 10:00~11:00
12:00			ピラティス70-87 花村愛子 11:40~12:25				平泳ぎ 内村恵美 11:40~12:10 1/21 休講		
13:00		外収 植竹美季 12:45~13:45	ハーツ 花村愛子 12:35~13:05	6日：ブル 13日：キック 20日：回転 27日：呼吸	1/13・27 ハイレイ75 宇野真奈 12:30~13:15	※ハーツに参加された方 限定	プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
14:00	7-1で出た 内村恵美 13:20~13:50 1/28 休講			加ム 原奈美 13:00~13:30	1/13・27 ハイレイ75 宇野真奈 13:30~14:15		1/14・28 外収 植竹美季 13:10~14:10	伝統陣式太極剣49式 プライベート 劉嘉 13:00~13:30	
15:00	ハーツ 内村恵美 14:00~14:30 1/28 休講						チャレンジ777 内村恵美 14:00~14:30 1/21 休講	1/7・21 インジョイ777 KAZUMI 13:45~14:45	陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 13:45~14:45
16:00	カズ スイミングスクール 15:00~15:50			カズ スイミングスクール 13:00~13:30			カズ スイミングスクール 14:00~15:00		カズ スイミングスクール 15:00~15:50
17:00	カズ スイミングスクール 16:00~17:00			カズ スイミングスクール 16:00~17:00			カズ スイミングスクール 16:00~17:00		伝統陣式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:15~16:45
18:00	カズ スイミングスクール 17:15~18:15			カズ スイミングスクール 17:15~18:15			カズ スイミングスクール 17:15~18:15		伝統陣式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:50~17:20
19:00									伝統陣式太極剣49式 プライベート 劉嘉 17:25~17:55
20:00		担当者変更 訂正 1/28 パワーカーディ 大谷むつみ 19:45~20:45		定員6名 ストレッチにて実施 70-87 ～トレーニング～ 野尻尚輝 19:45~20:15			加ム 原奈美 19:30~20:00	1/7・21 ラダム777 緑川等美 19:30~20:15	
21:00									
22:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
	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	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	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
9:00									
10:00	ベージュ777 内村恵美 9:30~10:00 1/23 休講			カズ スイミングスクール 9:45~10:45					
11:00	泳ぎこみ1000 内村恵美 10:15~11:00 1/23 休講			毎週開講 カズ スイミングスクール 9:45~10:45					
12:00	スイミングスクール 内村恵美 11:15~12:15 13,200円/10回	おびずら75 松井勇江 10:50~12:05		カズ スイミングスクール 11:00~12:00	外収 廣田茂子 10:45~11:45	1/10・24 ハイレイ75 川久保博子 10:00~11:30 4,400円/2回 単発3,300円			
13:00	プライベート 内村恵美 12:20~12:50	ZUMBA50@ 櫻井恵 12:20~13:10		プライベート 原奈美 12:10~12:4		ハーツ 川久保博子 11:40~12:10 ¥3,850	1/11 おびずら75 宇野真奈 11:00~12:15		
14:00				【女性専用】 おびずら75 太田花子 12:30~13:45			1/11 ジャズダンス 宇野真奈 12:30~13:30		
15:00				新five777-ストレッチ 内村恵美 13:00~13:45 1/24 休講					
16:00	カズ スイミングスクール 15:00~15:50			オリジナルレッスン					
17:00	カズ スイミングスクール 16:00~17:00			ベージュ777 太田花子 14:00~15:00					
18:00	カズ スイミングスクール 17:15~18:15								
19:00									
20:00	スタートワーク 原奈美 19:20~19:50								
21:00	水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30								
22:00									



訂正
1/18
ヨガ＆フォーミュラー
HARU
15:30~16:30
定員:6名

☆1本でも2本でも550円☆

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用

※スタジオへのご整理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分前から整理となります。
※整理時、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 ウェルネススタジオ 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