



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、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。)

	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	マシンジム	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	マシンジム	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	マシンジム		
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	泳法教室 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	八巻インストラクターの無料レッスンが 増えました。 好評につき1月から8名に増員!! 毎週7～9を要え、少人数制で行います。 予約は7～9にて。 1/5:胸 1/12:背中 1/19:脚 1/26:インナー		1/6休講 チレンジ アア 10:30～11:15 NAGISA	簡単ステップ 40 柴田朱美 9:55～10:35	30分 『温活30』 ～寒さに負けない～ 伴藤由恵 10:30～11:30	チレンジ アア 高階真佑江 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	八巻インストラクターの無料レッスンが 増えました。 好評につき、6名から8名に増員。 毎週7～9を要え、少人数制で行います。 予約は7～9にて。 1/7:腰痛改善 1/14:膝痛改善 1/21:反り腰改善 1/28:猫背改善			11:00	
12:00	泳法教室 中級 【定員12名】 増田都乃 11:05～12:05	リモEX60 柴田朱美 11:30～12:30	トニング 高階真佑江【定員18名】 八巻拓夢 11:40～12:00			簡単ステップ 40 柴田朱美 11:35～12:15	30分 『温活30』 ～寒さに負けない～ 伴藤由恵 10:30～11:30	1/7平泳ぎ 1/14、21、28ハグアイ 増田都乃 11:30～12:15	ハラス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 11:00～11:45	1/7休講 チレンジ アア 10:30～11:15			12:00	
13:00	Web予約なし 75分ヨガ 鈴木文子 12:50～13:10	ディレクション 45 正木愛乃 13:00～13:45	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			かんたんアアアア あゆみ 12:50～13:50		プライベート 増田都乃 12:30～13:00	ハラス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 12:00～12:45	禅の舞 1月～2月休講			13:00	
14:00		パーソナルトレーナー 八巻の ウェイトトレーニング 45 八巻拓夢 14:00～14:45	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45～14:00			かんたんアアアア あゆみ 12:50～13:50			ハラス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 12:00～12:45	1/7休講 ディレクション 45 正木愛乃 13:00～13:45			14:00	
15:00			ピラティス 鈴木文子 14:45～15:45			SALSAATION@ マリケリス 14:15～15:15				太極拳(中級) 1月～2月休講			15:00	
16:00						かんたんアアアア あゆみ 12:50～13:50							16:00	
17:00	5月からNEWレッスン! 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、ポールを 使った筋膜リリース、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た元気な身体を 作りましょう!							柴田先生の火曜レッスンの3本のうちチレンジのアアと プラスして、前後ステップ or I70との組み合わせでも2本で550円で 受講できるペア割新規導入!! もちろん、簡単ステップのみ、簡単I70のみの受講も可能です。 (その場合、550円です。) 《例》 簡単ステップ+チレンジ＝550円 簡単I70+チレンジ＝550円 簡単ステップのみ＝550円 簡単I70のみ＝550円 チレンジのみ＝550円 ※ペア割の場合、 かんたんアアプリのチレンジ48個にて予約をお願いします。						17:00
18:00	《隔週プログラム》 1/5 1-ハグア 60 19:40～20:40 担当: 田島里佳							フリーフィニッシュ 1コース 18:00～20:00						18:00
19:00													19:00	
20:00	1/19 X55 45 19:30～20:15 ユート 45 20:30～21:15 担当: 田島里佳		1/5、26実施 リモEX60 iku 19:20～20:20			1/13:ユート 45 NAGISA 1/20、27:X55 45 正木愛乃 19:30～20:15	肩こり腰痛改善!! ピラティス60 鈴木文子 19:30～20:30		ハグア 竹内愛 19:30～20:10	ユート 45 NAGISA 19:30～20:15			20:00	
21:00	1/26 ユート 45 19:30～20:15 ファイト 45 20:30～21:15 担当: なな		1/5、26実施 ZUMBAR 45 ゆんゆん 20:35～21:20			チレンジ ステップ 後藤重紀子 20:30～21:20			オリジナルエアロ 竹内愛 20:25～21:25	ファイト 45 NAGISA 20:25～21:10			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、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。)
------------------	------------------	------------	-------------------	--------	--

ご不明な点がございましたらお問合せください 鴻巣店 電話 048-540-4848