



## 2026年1月レッスンスケジュール12/25改訂版【鴻巣店】



無料 初心者向け  
レッスン

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				
9:00	スイミングブーム	フィットネスジム	ウェルネスジム	マジックム	スイミングブーム	フィットネスジム	ウェルネスジム	マジックム	スイミングブーム	フィットネスジム	ウェルネスジム	
	※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。			
10:00	泳法スクール 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	ハ・卷イントラクターの無料レッスンが 増えました。 好評につき7月から8名に増員!! 毎週月~7を変え、少人数制で行います。 予約はクーピングにて。 1/5:胸 1/12:背中 1/19:脚 1/26:インナー			簡単IPT40 柴田朱美 9:55~10:35	1/6休講 ナリシングアラフ 10:30~11:15 NAGISA	30分 『温活30』 ~素々に負けない~ 柴田由恵 10:45~11:25	チャレンジアラフ 高附真佐江 9:50~10:50	ハ・ラス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 10:30~11:15	ハ・卷イン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人に増員。 毎週月~7を変え、少人数制で行います。 予約はクーピングにて。 1/1: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	泳法スクール 中級 【定員12名】 増田都乃 11:05~12:05	ヨガ60 柴田朱美 11:30~12:30	ヨガ60 柴田朱美 11:40~12:00	1/5休講 ナリシングアラフ 10:30~11:15 NAGISA	簡単IPT40 柴田朱美 11:35~12:15	カデ・メトセイ40 柴田朱美 10:45~11:25	ヨガトレーニング45 八巻拓夢 11:50~12:35	1/7平泳ぎ 1/14、21、28:タフライ 増田都乃 11:30~12:15	ヨガ・ヨガヨガ 山川理沙 11:00~11:45	ヨガ・ヨガヨガ 山川理沙 10:45~11:05	ヨガ・ヨガヨガ 山川理沙 11:00~11:45	
12:00	Web予約なし ヨガ・ピラティス 鈴木文子 12:50~13:10	ア・イ・カ・ハ・45 正木愛乃 13:00~13:45	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00	かんたんフクダソス あゆみ 12:50~13:50	SALSTATION® ワーカー 14:15~15:15	ヨガ・ヨガ 柴田由恵 14:15~15:15	ヨガ・ヨガ 八巻拓夢 15:25~16:10	プライベート 増田都乃 12:30~13:00	ヨガ・ヨガ 山川理沙 12:00~12:45	ヨガ・ヨガ 山川理沙 12:00~12:45	ヨガ・ヨガ 山川理沙 12:00~12:45	
13:00	ア・イ・カ・ハ・45 正木愛乃 13:00~13:45	モビリティケアストレッチ 鈴木文子 14:00~14:30	ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45	かんたんフクダソス あゆみ 12:50~13:50	1/7休講 ア・イ・カ・ハ・45 正木愛乃 13:00~13:45	1/7休講 ア・イ・カ・ハ・45 正木愛乃 13:00~13:45	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	
14:00	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	モビリティケアストレッチ 鈴木文子 14:00~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	
15:00	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	
16:00	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	
17:00	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	
18:00	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30	
	5月からNEWクラス! 10:15~11:15 『Meridian Body Conditioning』 担当:柴田朱美				ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30				ア・カ・ビ・テイ・イ 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島里佳			
	担当:田島里佳				担当:田島里佳				担当:田島			

2026年1月レッスンスケジュール12/25改訂版【鴻巣店】

無料 初心者向け  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

1,100円(税込)  
レッスン

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け付いたします。)

金曜日				土曜日			日曜日			9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		
スミングアーネ	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	スミングアーネ	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	スミングアーネ	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	
※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。					
	1/16急遽休講 ペニンガ 井上裕史 9:20~10:05				1/17、31実施 美3-テBody Wave45 ヨガ・グリセ 9:30~10:15	モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25~9:45						
	1/16急遽休講 はじめてヨガ♪ 井上裕史 10:20~11:20	太極拳(初級) 水谷孝 9:50~10:50			1/17、31実施 ZUMBA® Go! 60 1/10、24実施 ZUMBA® Go! ヨガ・グリセ 10:25~11:25	ヨガ75 1月は... 『冬大り解消』 伴藤由恵 10:00~11:15	フリーフィンコース 1コース 9:30~10:30					
	1/16急遽休講 パワーMIX 井上裕史 11:35~12:35	陳式太極拳 水谷孝 11:00~11:45			SALSTATION® 60 ヨガ・グリセ 11:40~12:40							
	1/16急遽休講 POWER-MIX 井上裕史 11:35~12:35	姿勢改善ストレッチ 伴藤由恵 12:00~12:45	fiveフロアーストレッチから レッスンが新しく変わりました。 様々なツールを使って、姿勢改善 に伴う柔軟性や体幹を養っていく クラスです。		X55 45 正木愛乃 13:10~13:55	1/17休講 リモモ60 山崎愛留 13:00~14:00						
	ヨガでワーク【定員20名】 伴藤由恵 13:00~13:20	やさしいハレiplus 中谷実佐 13:00~14:15			ヨガ・グリセ 14:15~15:00							
	1/16急遽休講 『やさしいハレiplus』 担当: 中谷実佐 通常のハーレッスンだけでなくピラーレッスンも行います。 また、要人だけではなく一般の方々も参加できます。 これまでハーレッスンに対して敷居が高いと感じる方へ向けて、 感覚をいたるもので気軽に参加しやすい 雰囲気になってます。 ハレやったことない方も大歓迎です! 新しいハレを!をするチャンス。 ※9月から毎週実施になります!!	Web予約なし ヨガ・グリセ 鈴木文子 15:00~15:20			1/10、24実施 ペニンガ17045 後藤亜紀子 15:50~16:35	ピラティス 鈴木文子 16:00~17:00						
					モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15~17:35							
					フリーフィンコース 1コース 10:00~19:00							
					ヨガ・グリセ 須山幸夫 18:45~19:30							
	イケタレーティド・ パワートレーニング45 塩野貴之 19:30~20:15	STRONG Nation 川俣喜嗣 19:20~20:10			ヨガ・グリセ 須山幸夫 19:45~20:30							
	元気!ハーレー45 塩野貴之 20:30~21:15	ZUMBA® 60 川俣喜嗣 20:25~21:15										

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

1月スケジュールです。  
スケジュール変更改訂ある場合、  
12/26(金)に発表されます。  
また、1/2日、3日、12日は別紙  
ハーレーペーパーをご覧ください。  
ご確認宜しくお願いします。

前月の25日8時より全てのレッスンの予約が開始になります。  
ブーストレッスンの場合は予約登録対象となります。  
レッスン登録料は無料です。登録料を支払う料金ではありません。  
当日ご登録料はかかりません。(5枚2,750円、1枚5,500円)  
キャンセルはレッスン当日の10時までとなります。以降はキャンセル・返金は致しかねます。また、申込から25日を経過するとレッスン当日でなくともキャンセル不可となりますのでご注意ください。  
QRコードから新規登録をお願いいたします。料金支払い・参加希望の方はスマートフォン決済のため、お支払い設定からクレジットカードの登録をお勧めいたします。  
(利用可能なクレジットカード: Visa / MasterCard / AmericanExpress)  
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

