

12/25改訂版

2026年1月 レッスンスケジュール【与野店】



12/25改訂版
2026年1月 レッスンスケジュール【与野店】



金曜日					土曜日					日曜日					
★全レッスン予約制★					★全レッスン予約制★					★全レッスン予約制★					
スイミングプール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	アリーナ	アクションゾーン	スイミングプール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	アリーナ	アクションゾーン	スイミングプール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	アリーナ	アクションゾーン	
9:00	※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールとアリーナの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールとアリーナ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	のびのび&ティ 阿部光恵 10:00~10:30				陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 9:40~10:40					★1/4休講★ ★1/11代行★ 川崎智佳子 ↓代行 川崎智佳子 9:45~10:45				10:00	
11:00			★1/9休講★ ハラカ HARU 10:35~11:50		陳式太極拳 精要十八式 (上級) 劉嘉 10:45~11:45		11:50~12:05 クロスfit	太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45		気功法 井上裕史 11:00~12:00	ZUMBA@45 三木洋子 11:00~11:45			11:00	
12:00	みんなで筋トレ 斎藤圭輔 11:15~11:45				12:00~13:15 バドミントン	12:10~12:25 レガC	はじめてフラダンス 井上裕史 12:15~13:15	バドミントン 11:30~12:45		卓球 13:00~14:15	卓球 11:30~12:45			12:00	
13:00														13:00	
14:00														14:00	
15:00	はじめてフラダンス 井上裕史 14:10~15:10		太極拳アライナ 劉嘉 14:00~14:30					13:30~14:30 外臍 井上裕史			リズム 美穂 15:00~16:00			15:00	
16:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20		キッズスイミング 井上裕史 15:25~16:10		キッズバーレスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30		トータル・マージョン スイミング 15:10~16:10			レンタル 【要事前予約】 15:30~17:00		レンタル 【要事前予約】 15:40~16:40 料金2,200円		16:00	
17:00			キッズバーレスクール (ジュニア) 岡部麻美 16:30~17:30											17:00	
18:00			キッズバーレスクール (ジュニアⅡ) 岡部麻美 17:30~18:30		キッズバースクール スイミング 17:30~19:30									18:00	
19:00			キッズバーレスクール スイミング 17:30~19:30											19:00	
20:00															
21:00	トータル・マージョン スイミング 20:00~21:00				19:45~21:00 バドミントン					フットサル 19:00~20:30					
22:00															

お知らせ
1/2(金)、1/3(土)は10:00~18:00の特別営業となります。

※各スタジオは定員になり次第、入場終了となります。
※ただし、安全管理・スペースの都合によりご参加いただけない場合もございます。
※スタジオへの整列は前レッスン終了の5分前からとなります。
※朝一番初めのレッスン、及びレッスン間隔が1時間以上あるレッスンは20分前より整列可能です。
※ショートレッスン間はお客様の入れ替え等はいたしません。
※レンタルタイムをご利用際は別途(3,300円/1枚)お支払いが必要となります。
※サークルのご予約はフロントにございます、台帳にご記名ください。
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※レッスンの詳細、料金表は別紙にてご案内いたします。
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

【ファンクショナルゾーンレッスンについて】
※全て定員制・事前予約制のレッスンです。定員は別紙にてご案内いたします。

