

2026年1月レッスンスケジュール

12/25改訂版

【熊谷店】

月曜日		火曜日		水曜日	
スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名
9:00	隔週7レッスン 5日/26日 7時30 19日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング			気功法、太極拳 1・2月は休講です	
			チャレンジステップ 木原啓貴 9:20～10:10		
10:00					気功法 劉咲澪 9:30～10:15
11:00	隔週7レッスン 高橋千春 10:30～11:00	【定員24名】 リジナル 井荻奈々絵 10:15～11:30	初めてのバタフライ AYUMI 10:15～10:45	チャレンジアクア NAGISA 10:30～11:15	太極拳中級 劉咲澪 10:20～11:05
	週替わりスイムレッスン 高橋千春 11:10～11:40 ↓定員:12名		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20		
12:00	全10回13,200円 1月～3月 スイミングスクール 高橋千春 11:50～12:50 【2コース利用】	ゆったり ハワイアンダンス 井上裕史 11:45～12:45		イシュタヨガ 期間限定75分	イシュタヨガ60 下村こゆき 11:00～12:15
13:00	週替わりスイムレッスン 5日 バタフライ 19日 背泳ぎ 26日 平泳ぎ	気功 井上裕史 13:00～14:00			ヒールダンス60 下村こゆき 12:25～13:25
14:00			ファイト'45 NAGISA 13:30～14:15		ファイト'45 NAGISA 13:40～14:25
		外モス 井上裕史 14:15～15:15			
15:00			ユー・バ・ウト'30 NAGISA 14:30～15:00		インテグレート'・ ハーフストレッチ45 塩野貴之 14:45～15:30
16:00			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:20～15:50		
			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:55～16:25		
17:00			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 16:30～17:00		
			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 17:05～17:35		
18:00					
19:00		【定員20名】 ホー・ル・ダンス 伊藤章代 19:00～20:00			ベ・シックステップ 塩野貴之 19:00～19:40
20:00					デ・イカバ'45 塩野貴之 20:00～20:45
		ベ・シックステップ 伊藤章代 20:20～21:05			
21:00					インテグレート'・ ハーフストレッチ45 塩野貴之 21:00～21:45
22:00					

金曜日		土曜日		日曜日	
スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名
9:00	泳法レッスン 9日 クロール 23日 バタフライ ★9日23日実施				
			ベ・シックバレエ 中谷実佐 9:15～10:00		
10:00				【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 9:50～10:20	身体の調子が 整うヨガ60 下村こゆき 9:30～10:30
			ベ・シックバレエplus 中谷実佐 10:10～10:55		↓4日休講 ↓定員:6名
11:00			ベ・シックアクア 高附真佐江 10:30～11:00	ZUMBA@60 川俣喜嗣 10:30～11:30	モフィニスム 伊藤章代 10:30～11:15 1,100円
	泳法レッスン 祐香 11:00～11:45 1,100円				ベ・シック 中川昇 10:40～11:25
12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:50～12:20		ZUMBA@60 マリグレス 11:10～12:10	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 11:10～11:40	
				【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 11:45～12:15 ↓定員:20名	25日 ジャクティンジャー 11:35～12:35 中川昇 550円
13:00	【3,850円/回】 プライベート祐香 12:30～13:00		ハーフカーディオ 正木愛乃 12:25～13:25	★17日のみ★ 2,200円 クロー &好きな種目 千葉成泰 12:25～13:25	【誰でも楽しめるヨガ】 中川昇 11:35～12:35
				↓定員:15名	
14:00				BOSU® コア・トレーニング'45 下村こゆき 12:45～13:30	★11日25日実施★ 外モス 山崎愛留 13:00～14:00
			太極拳(初級) 水谷孝 14:00～15:00	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 13:30～14:00	
15:00				【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 14:05～14:35	★11日25日実施★ J-POP 山崎愛留 14:15～15:15
				【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 14:40～15:10	
16:00				SALSATION マリグレス 14:40～15:40	
17:00				ベ・リターンズエクササイズ マリグレス 15:50～16:35	★18日実施★ 15:45～16:45 K-POP 山崎愛留
					★11日25日実施★ 17:30～18:15 ファイト'45 正木愛乃
18:00	↓16日のみ実施			ファイト'45 須山幸夫 16:45～17:30	★4日18日実施★ 17:00～18:00 外モス SUGURU
	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 17:30～18:00				
19:00	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 18:00～18:30				★4日18日実施★ ファイト'45 正木愛乃 18:15～19:00
	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 18:30～19:00		ベ・シック 井上裕史 18:30～19:10		
20:00	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 19:00～19:30				
			ベ・シックステップ 井上裕史 19:25～20:05		
21:00				★23日休講★ 1,100円 ヒールダンス 神谷智美 20:20～21:05	
22:00					

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分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。
※ご予約のキャンセル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返金致しかねます。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

＜予約サイト＞   

