

2026年1月レッスンスケジュール

【年末年始の休館日 12/30・31・1/1】

月曜日			火曜日			水曜日		
スミング・ブル	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング・ブル	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング・ブル	フィットネスジオ	ウェルネスジオ
10:00								
11:00	【1/5・19・26】 スミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	ZUMBA®45 TONI 11:05~11:50	【1/5・19】 ビヨウ45 【1/26】 ボト&ボーツ 万445 永堀郁子 11:05~11:50	シャテイナナ 永堀郁子 10:05~10:50	定員：25名	10:00~11:00	气功法 劉嘉 10:00~11:00	陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 9:45~10:45
12:00	★シックウォー 鈴木さやか 12:00~12:30	ガーデン45 TONI 12:05~12:50	【1/26】 太極拳 (24式・42式) 沖静香 12:05~13:05	【1/6】 ガーディア740 鈴木さやか 11:00~11:40	10:15~10:55	カコディエヨンガ 10:30~10:45 ガーディア 10:55~11:25 大谷むつみ	10:15~10:55	10:15~10:55
13:00	【1/5・19・26】 スミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	定員：25名	【1/26】 太極拳 12:05~13:05	ガーディア740 鈴木さやか 11:00~11:40	11:10~12:10	11:10~12:10	陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 11:10~12:10	NEW ガーディア 大谷むつみ 11:35~12:05
14:00	【1/5・19・26】 スミングスクール 鈴木さやか 13:15~14:00	【1/26】 気功体操 沖静香 13:15~14:15	ガーディア740 鈴木さやか 13:15~14:00	ガーディア 菅野梢 14:25~14:55	12:15~13:15	★フイを使用して自由に泳げるコース ★フイの貸出あり	12:15~13:15	12:15~13:15
15:00				ガーディア 菅野梢 14:45~15:30	13:20~13:30	13:20~13:30	アラバースト 大谷むつみ 12:15~12:45	アラバースト 大谷むつみ 12:20~13:20
16:00							アラバースト 大谷むつみ 12:45~13:45	アラバースト 大谷むつみ 12:45~13:45
17:00	太極拳 李自力 16:30~17:30							
18:00								
19:00								
20:00	【1/5・19】 フット 松下力 20:00~21:00	太極拳 李自力 19:00~20:00	【1/5・19】 ガーディア 松下力 20:00~21:00	定員：20名	時間変更	【1/19・26】 ガーディア 佐島良太 20:00~20:45	【1/19・26】 ガーディア 甲斐ユキナ 20:15~21:15	【1/19・26】 ガーディア 木村小織 20:00~20:45
21:00	★フイを使用して自由に泳げるコース ★フイの貸出あり			【1/19・26】 ガーディア 甲斐ユキナ 20:15~21:15				【1/19・26】 ガーディア 太田花子 19:15~20:15
22:00								

ご不明な点がございましたらお問合せください

【特別営業 1/2・1/3 10:00~18:00】

【所沢店】

金曜日			土曜日			日曜日		
スミング・ブル	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング・ブル	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング・ブル	フィットネスジオ	ウェルネスジオ
10:00								
10:00			【協会シェイ・ホクシゲ 無料体験レッスン】 1月10日は無料で開催いたします。 この機会に是非ご参加ください！			10:00 休講	10:00 休講	10:00 休講
11:00			1/9 休講	1/9 休講	1/9 休講	1/9 休講	1/9 休講	1/9 休講
12:00			【1/9・16・23・30】 スミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【1/9・16・23・30】 スミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 11:00~11:50	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 11:40~12:40	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 12:00~13:00	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 12:30~13:30
13:00			【1/9・16・23・30】 スミングスクール 鈴木さやか 12:00~12:50	【1/9・16・23・30】 スミングスクール 鈴木さやか 12:05~12:50	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 12:10~12:55	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 13:00~13:55	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 13:20~13:50	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 13:40~14:00
14:00			【1/9・16・23・30】 スミングスクール 鈴木さやか 13:15~14:00	【1/9・16・23・30】 スミングスクール 鈴木さやか 13:15~14:00	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 14:00~15:00	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 14:00~15:00	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 14:00~15:00	【1/14・21】 ガーディア 井上裕史 14:00~15:00
15:00			【1/11】 ガーディア 奥島恵亮 14:20~15:05	【1/11】 ガーディア 松下力 14:25~14:55	【1/11】 ガーディア 岡本ひとみ 14:00~15:15	【1/11】 ガーディア 松下力 14:15~15:15	【1/25】 X551メト15 X55 30 奥島恵亮 14:20~15:05	【1/25】 ガーディア 奥島恵亮 15:25~16:25
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00	【1/5・19】 ガーディア 松下力 20:00~21:00	太極拳 李自力 19:00~20:00	【1/5・19】 ガーディア 松下力 20:00~21:00	定員：20名	時間変更	【1/10・24】 ガーディア 太田花子 19:15~20:15	【1/10・24】 ガーディア 太田花子 18:45~19:30	【1/25】 はじめての HIPHOPダンス YURI 16:40~17:40
21:00	★フイを使用して自由に泳げるコース ★フイの貸出あり		【1/19・26】 ガーディア 甲斐ユキナ 20:15~21:15			【1/16】 血流改善 足湯み健康法官足法 白著正代 15:30~16:30	【1/17・31】 ガーディア なな 18:45~19:30	【ユーバンド無料体験レッスン】 1月10日は無料で開催いたします。 この機会に是非ご参加ください！
22:00								

所沢店 電話 04-2925-3535

レッスンスケジュールは
こちらから見れます



は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。無料でご参加いただけます。
Webサイト「クーピック」にて予約をお願いいたします。

■は有料レッスンです。ご参加の際はフロントで受付いたします。

■は有料レッスンです。1回550円です。Webサイト「クーピック」にて予約できます。

■は有料レッスンです。1回1,100円です。「クーピック」にて予約できます。

・祝祭日のは別紙にてご案内いたします。