

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】

【特別営業 1/2・1/3 10:00~18:00】

【所沢店】

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	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	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
10:00								陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 9:45~10:45
		ジャグティナジー 永堀都子 10:05~10:50		定員: 25名	気功法 劉嘉 10:00~11:00		ヒギナーI70 永堀都子 10:15~10:55	定員: 20名
11:00	【1/5・19・26】 スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45		【1/6】 ベージュアア740 鈴木さやか 11:00~11:40	ベージュスティーブ 村田隆子 10:15~10:55		アアアアアアアア 10:30~10:45 ベージュアアア 10:55~11:25 大谷むつみ		【1/14・28】 デイカヒアア60 甲斐ユキナ 11:00~12:00
	ZUMBA®45 TONI 11:05~11:50	【1/5・19】 ビブス245 【1/26】 ハグアアアアア 永堀都子 11:05~11:50		外見 村田隆子 11:10~12:10	陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 11:10~12:10	NEW グループ&タン 大谷むつみ 11:35~12:05		定員: 25名
12:00	ベージュアアア 鈴木さやか 12:00~12:30	メグダアア45 TONI 12:05~12:50	フイ専用コース 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	初めてのアアア 長嶋ヒサ子 12:20~13:20	陳式太極拳ハアア 劉嘉 12:15~12:45	アアアアアア 大谷むつみ 12:15~12:45	ハアアアア 井上裕史 12:10~13:00	筋骨美整60 甲斐ユキナ 12:15~13:15
13:00	【1/5・19・26】 スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	定員: 25名			骨盤調整 【グループ】 館智彦 13:00~13:30	アアアアアア 大谷むつみ 12:45~13:15	FULLBOX45 井上裕史 13:10~13:55	
14:00		デイカヒアア745 松下力 13:15~14:00	【1/26】 太極拳 (24式・42式) 冲静香 12:05~13:05					
		加アアヒキしめ 【ストレッチ】 菅野梢		ダンシアアアア 〜マスタークラス〜 井上裕史 13:40~14:30	【1/6・13・20】 美しい姿勢へ 〜美しいハグ〜 明香 14:00~15:00	ベージュアアア 13:40~14:10	NEW 【1/7】 外見 笹井ひろみ 14:10~15:10	姿勢改善30 吉村朋子 14:00~15:15
15:00		14:25~14:55		ベージュスティーブ 井上裕史 14:45~15:30			【1/14】 I70アアア 〜中級〜 笹井ひろみ 14:10~15:10	
16:00				陳式太極拳ハアア 劉嘉 15:45~16:15	【1/6・20】 楽しいジャスダンス 明香 15:15~16:15			
				陳式太極拳ハアア 劉嘉 16:20~16:50				
17:00		太極拳 李自力 16:30~17:30		陳式太極拳ハアア 劉嘉 16:55~17:25				
18:00								
19:00								
20:00	NEW	【1/5・19】 フイ専用コース 20:00~21:00	定員: 20名	NEW	定員: 25名	時間変更	ベージュハグ 太田花子 19:15~20:15	
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	【1/26】 ハグアアア 松下力 20:00~21:00	【1/19・26】 Iアアアアア 甲斐ユキナ 20:15~21:15	★フイを使用して自由に 泳げるコース ★フイの貸出あり		アアアアア 木村小織 20:00~20:45	ベージュジャスダンス 太田花子 20:30~21:30	
22:00								

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

金曜日			土曜日			日曜日		
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	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	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
10:00	【協栄シェイプ・ダンス】 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!		協栄シェイプ・ダンス 堀勇二 9:30~10:20	NEW	初心者の方も参加できます!	定員: 25名	ベージュスティーブ 井上裕史 9:40~10:20	
	1/9 休講	スタートI70 MICHIKO 10:15~10:55	加アアヒキしめ 【下半身】 館智彦 10:15~10:45		1/10 休講			
11:00	【1/9・16・23・30】 スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	インジョイI70 MICHIKO 11:05~11:50	1/9 休講	フイ専用コース 11:15~12:15 ★フイを使用して自由に 泳げるコース ★フイの貸出あり			外見 井上裕史 10:30~11:30	イェアア HARU 10:10~11:25
12:00	NEW	ハグアア 鈴木さやか 12:00~12:30	ZUMBA®45 Olivia 12:10~12:55	中国アアア 鍾雪 11:40~12:40			太極拳 (42式・八法五歩) 冲静香 11:30~12:30	
13:00	【1/9・16・23・30】 スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	アアアアア 井田やよい 13:10~14:10					太極拳 (入門・24式) 冲静香 12:45~13:45	
14:00		シクロアアア 鍾雪 13:40~14:40	定員: 25名				ZUMBA® 松尾勝久 13:00~14:00	
15:00		サキアスティーブ50 井田やよい 14:30~15:20	定員: 10名	フイ専用コース 14:45~15:45 ★フイを使用して自由に 泳げるコース ★フイの貸出あり			ハグアアア 松下力 14:15~15:15	イェアア 岡本ひとみ 14:00~15:15
16:00		【1/16】 血流改善 足踏み健康法 白香正代 15:30~16:30					【1/11】 ハグアアア 松下力 14:20~15:05	定員: 25名
17:00							【1/25】 X55ILアア15 X55 30 奥島恵亮 14:20~15:05	定員: 25名
18:00							【1/11・25】 フイ専用 奥島恵亮 15:25~16:25	
19:00						1/11 休講	【1/25】 はじめての HIPHOPダンス YURI 16:40~17:40	
20:00	NEW	【1/16・30】 ハグアアア 太田花子 19:45~20:45	定員: 25名	【1/10・24】 ユアアアア なな 18:45~19:30	NEW	【ユーバウ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!		
21:00	ウォーク&アアア 甲斐ユキナ 20:00~21:00	【1/9・23】 デイカヒアア745 大谷むつみ 19:30~20:15	定員: 25名	【1/17・31】 フイ専用 なな 18:45~19:30		【ファイドウ無料体験レッスン】 1月17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								

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ご不明な点がございましたらお問合せください

所沢店 電話 04-2925-3535

