

2026年2月レッスンスケジュール1/25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。各会員はフロントでご確認下さい。
(スクール、バーソナル、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。)

月曜日				火曜日				水曜日								
9:00	スイミングブーム	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	スイミングブーム	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	マジックム	スイミングブーム	フィットネスジオ	ウェルネスジオ					
	※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】 増田郁乃 10:00~11:00	Meridian Body Conditioning 柴田朱美 10:15~11:15	ハラスメントアワーの無料レッスンが 増えました。 好評につき7月から8人に増員!! 毎週7日を変え、少人数制で行います。 予約は「エントリー」にて。 2/2: 上半身 2/9: 下半身			簡単IPT40 柴田朱美 9:55~10:35	チャレンジアワ 10:30~11:15 NAGISA	30分 『温活30分』 ~素々に負けない~ 伴麻由恵 10:45~11:25	チャレンジアワ 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	ハラスメントアワ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7日を変え、少人数制で行います。 予約は「エントリー」にて。 2/4: 腰痛改善 2/11: 膝痛改善 2/25肩こり改善					
11:00	泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05					簡単IPT40 柴田朱美 11:35~12:15	ヨガメタセイ40 柴田朱美 10:45~11:25	ヨガ 『温活30分』 ~素々に負けない~ 伴麻由恵 10:30~11:30	ヨガ 『温活30分』 ~素々に負けない~ 伴麻由恵 10:30~11:30	ヨガ 『温活30分』 ~素々に負けない~ 伴麻由恵 10:30~11:30	ヨガ 『温活30分』 ~素々に負けない~ 伴麻由恵 10:30~11:30					
12:00	ヨガ 中級 【定員12名】 増田郁乃 11:30~12:30	ヨガ60 柴田朱美 11:30~12:30	ヨガ 効率的【定員8名】 八巻拓夢 11:40~12:00	簡単IPT40 柴田朱美 11:35~12:15	ヨガ メタセイ45 八巻拓夢 11:50~12:35	簡単IPT40 柴田朱美 11:35~12:15	ヨガ メタセイ45 八巻拓夢 11:50~12:35	ヨガ メタセイ45 八巻拓夢 11:50~12:35	ヨガ メタセイ45 八巻拓夢 11:50~12:35	ヨガ メタセイ45 八巻拓夢 11:50~12:35	ヨガ メタセイ45 八巻拓夢 11:50~12:35					
13:00	Web予約なし ヨガ 中級 鈴木文子 12:50~13:10	ヨガ 中級 正木愛乃 13:00~13:45	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50	かんたんフラダンス あゆみ 12:50~13:50					
14:00	ヨガ 中級 鈴木文子 13:00~13:45	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:00~14:45	ヨガ 中級 モビリティアストレッチ 鈴木文子 14:10~14:30	ヨガ 中級 モビリティアストレッチ 鈴木文子 14:10~14:30	ヨガ 中級 モビリティアストレッチ 鈴木文子 14:10~14:30	Web予約なし SALRATION® ヨガ 14:15~15:15	Web予約なし SALRATION® ヨガ 14:15~15:15	Web予約なし SALRATION® ヨガ 14:15~15:15	Web予約なし SALRATION® ヨガ 14:15~15:15	Web予約なし SALRATION® ヨガ 14:15~15:15	Web予約なし SALRATION® ヨガ 14:15~15:15					
15:00	ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45	ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20	ヨガ 中級 伴麻由恵 15:00~15:20					
16:00	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:00~14:45	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:00~14:45	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10	ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10					
17:00	毎月第3曜 休講				柴田先生の火曜レッスンの3本のうちヨガメタセイのレッスンと プラスして、前後ヨガメタセイの組み合わせでも2本で550円で 受講できるペース割新規導入!! もちろん、簡単ステップのみ、簡単IPTのみの受講も可能です。 (その場合、550円です。) 《例》 簡単ステップ+メタセイ=550円 簡単IPT+メタセイ=550円 簡単ヨガのみ=550円 簡単IPTのみ=550円 ヨガメタセイのみ=550円 ※ペア割の場合 かんたんアブリのヨガメタセイ40分にて予約お願いします。				柴田先生の火曜レッスンの3本のうちヨガメタセイのレッスンと プラスして、前後ヨガメタセイの組み合わせでも2本で550円で 受講できるペース割新規導入!! もちろん、簡単ステップのみ、簡単IPTのみの受講も可能です。 (その場合、550円です。) 《例》 簡単ステップ+メタセイ=550円 簡単IPT+メタセイ=550円 簡単ヨガのみ=550円 簡単IPTのみ=550円 ヨガメタセイのみ=550円 ※ペア割の場合 かんたんアブリのヨガメタセイ40分にて予約お願いします。				柴田先生の火曜レッスンの3本のうちヨガメタセイのレッスンと プラスして、前後ヨガメタセイの組み合わせでも2本で550円で 受講できるペース割新規導入!! もちろん、簡単ステップのみ、簡単IPTのみの受講も可能です。 (その場合、550円です。) 《例》 簡単ステップ+メタセイ=550円 簡単IPT+メタセイ=550円 簡単ヨガのみ=550円 簡単IPTのみ=550円 ヨガメタセイのみ=550円 ※ペア割の場合 かんたんアブリのヨガメタセイ40分にて予約お願いします。			
18:00	毎月第3曜 休講				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10							
19:00	毎月第3曜 休講				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10							
20:00	毎月第3曜 休講				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10							
21:00	毎月第3曜 休講				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10							
22:00	毎月第3曜 休講				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10				ヨガ 中級 八巻拓夢 14:25~15:10							

《隔週プログラム》

2/2
ヨガ ウド 60
19:40~20:40
担当: 田島里佳

2/9
チャレンジ IPT
20:30~21:20
担当: 後藤亜紀子

隔週プログラム

2/2、9実施
ヨガ60
19:20~20:20

2/2、9実施
ZUMBA(R)45
ゆんゆん
20:35~21:20

2026年2月レッスンスケジュール1/25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

10

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。)