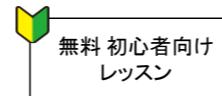


1/25改訂版

## 2026年2月 レッスンスケジュール【与野店】



550円(税込)  
イベントレッスン



1,100円(税込)  
レッスン



フロント受付  
有料レッスン

月曜日					火曜日					水曜日				
★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	ファンクショナルゾーン	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	ファンクショナルゾーン	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	ファンクショナルゾーン
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。					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。					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。				
10:00 ※右下参照					10:00 4泳法 11:00~11:45 氣功法 劉嘉 9:30~10:30					10:00 2/2(月) クロール 2/3(火) 背泳ぎ 2/16(月) 平泳ぎ 2/17(火) バタフライ				
11:00 ※右記参照 4泳法 【隔週レッスン】 川岸冬輝 11:00~11:45		10:00 ペ-ジックアクア 町田裕美子 10:15~10:45	10:00 オジジカヨガ リラクセーション 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00~11:00		11:00 2/2(月) クロール 2/3(火) 背泳ぎ 2/16(月) 平泳ぎ 2/17(火) バタフライ		11:00 4泳法 【隔週レッスン】 川岸冬輝 11:00~11:45	11:00 アートカ45 あい 11:00~11:45		11:00 2/2(月) クロール 2/3(火) 背泳ぎ 2/16(月) 平泳ぎ 2/17(火) バタフライ		11:00 2/2(月) クロール 2/3(火) 背泳ぎ 2/16(月) 平泳ぎ 2/17(火) バタフライ		11:00 2/2(月) クロール 2/3(火) 背泳ぎ 2/16(月) 平泳ぎ 2/17(火) バタフライ
12:00 アライバ-ト 川岸冬輝 12:00~12:30					12:00 卓球 12:00~13:15					12:00 アライバ-ト 川岸冬輝 12:00~12:30	12:00 ピーティス Eriko 12:00~12:30			
13:00 アライバ-ト 川岸冬輝 12:40~13:10					13:00 ヨバウド45 田島里佳 13:00~13:45					13:00 アライバ-ト 川岸冬輝 12:40~13:10	13:00 ★2/3のみ実施★ ヨバウド45 田島里佳 12:40~13:10			
14:00					14:00 太極拳アライバ-ト 劉嘉 14:15~14:45					14:00 アライバ-ト 川岸冬輝 13:20~13:50	14:00 リズム 柴田朱美 13:20~14:20			
15:00					15:00 毎週月曜 10:00~11:00 2/2(月) オリジナルヨガ 2/16(月) 骨盤ヨガ					15:00 すっきりヨガ 柴田朱美 14:30~15:30				
16:00					16:00 キッズスイミングスクール 15:00~18:30					16:00 レクタク 【要事前予約】 15:20~16:50				
17:00					17:00 月替りスキルアップ プスイム 18:45~19:15 毎週テーマを決めてその泳ぎを極めています 2/2 スカーリング 2/16 スタート・ターン					17:00 キッズパルシューレ スクール 15:15~19:00				
18:00					18:00 キッズサッカースクール 15:20~18:40					18:00 キッズダンススクール （ジュニア） AYANO 17:00~18:00				
19:00					19:00 月替りスキルアップ ～テクニック～ 原奈美 18:45~19:15					19:00 アライバ-ト 川岸冬輝 18:30~19:00	19:00 レクタク 【要事前予約】 17:00~18:30			
20:00					20:00 月替りスキルアップ ～モーション～ 筋力アップ 原奈美 19:30~20:00					20:00 ペア割レッスン 元イカルハ-ワ45 塩野貴之 19:15~20:00				
21:00					21:00 泳ぎこみ500 原奈美 20:10~20:40					21:00 毎週火曜 20:15~20:55 奇数週 12/2・12/16 ステップ 偶数週 12/9・12/23 エアロ				
22:00					22:00 K-POPダンス Kumi 20:15~21:15					22:00 隔週				

## 2026年2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					オジカヨガ 川崎智佳子 9:45~10:45				10:00
11:00	みんなで筋トレ 斎藤圭輔 11:15~11:45	イシュヨガ 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			★2/1休講★ ZUMBA@45 三木洋子 11:00~11:45				11:00
12:00					バドミントン 12:00~13:15	キッズスイミングスクール 9:30~14:30	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				12:00	
13:00									卓球 13:00~14:15				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	太極拳ブレイブ 劉嘉 14:00~14:30	太極拳ブレイブ 劉嘉 14:35~15:05		トータル・マージョン スイミング 15:10~16:10	★2/21休講★ チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30	太極拳スクール 2~3月(計8回) 劉嘉 14:00~15:00			リトラン 美穂 15:00~16:00				15:00
16:00	キッズスイミングスクール 井上裕史 15:25~16:10	キッズ・ハーレスクール (キッズ) 岡部麻美 15:30~16:30								レンタルトイ 【要事前予約】 15:40~16:40 料金2,200円			16:00	
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20	キッズ・ハーレスクール (ジュニア) 岡部麻美 16:30~17:30							レンタルトイ 【要事前予約】 15:30~17:00				17:00	
18:00		キッズ・ハーレスクール (ジュニアⅡ) 岡部麻美 17:30~18:30											18:00	
19:00		キッズ・ハーレトヨーズ レッスン							フットサル 19:00~20:30				19:00	
20:00	トータル・マージョン スイミング 20:00~21:00				ハンドミントン 19:45~21:00									
21:00														
22:00														

～キッズスイミングスクールお休み日情報～

休講日はありません

※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。  
 ※朝一番最初のレッスン、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。

