

2026年2月レッスンスケジュール

月曜日			火曜日			水曜日		
スミング ブール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング ブール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング ブール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ
10:00								
11:00	【2/2・9・23】 スミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	シャケティナジー ⁺ 永堀郁子 10:05~10:50	定員：25名	【2/3】 ペーパークラフト 鈴木さやか 11:00~11:40	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	ピギーナーイロ 永堀郁子 10:15~10:55	定員：20名
12:00	ペーパークラフト 鈴木さやか 12:00~12:30	ZUMBA®45 TONI 11:05~11:50	【2/2】 ピーパークラフト 鈴木さやか 11:00~11:45 【2/9】 バド&ガーリー ⁺ 井上裕史 11:05~11:50	【2/3】 ペーパークラフト 鈴木さやか 11:10~12:10	陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 11:10~12:10	【2/25】 ガーランド ティス60 甲斐ユキナ 11:00~12:00	アラバーナーイロ 井上裕史 10:45~11:45	定員：25名
13:00	【2/2・9・23】 スミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	ガーランド45 TONI 12:05~12:50	【2/9】 太極拳 (24式・42式) 沖静香 12:05~13:05	【2/3】 ペーパークラフト 鈴木さやか 12:20~13:20	初めのアラバーナー ⁺ 長嶋ヒサ子 12:20~13:20	アラバーナーイロ 井上裕史 12:15~12:45	アラバーナーイロ 井上裕史 12:10~13:00	定員：18名
14:00	【2/2・9・23】 スミングスクール 鈴木さやか 13:15~14:00	ペーパークラフト 7-45 松下力 13:15~14:00	【2/9】 気功体操 沖静香 13:15~14:15	【2/3】 ペーパークラフト 鈴木さやか 13:40~14:30	アラバーナーイロ 井上裕史 13:40~14:30	アラバーナーイロ 井上裕史 13:40~14:10	アラバーナーイロ 井上裕史 13:40~14:10	【2/3・10・24】 美しい姿勢へ ~優しいヨガ~ 明香 14:00~15:00
15:00	ペーパークラフト 7-45 松下力 14:25~14:55		ガーランド ひきしめ 【ストレッチ】 菅野梢 14:25~14:55	【2/3】 ペーパークラフト 井上裕史 14:45~15:30	アラバーナーイロ 井上裕史 14:45~15:30	アラバーナーイロ 井上裕史 14:45~15:30	アラバーナーイロ 井上裕史 14:45~15:30	【2/25】 アラバーナー ⁺ 井上裕史 14:10~15:10
16:00				【2/3・24】 美しいヨガ ⁺ 明香 15:15~16:15	陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 15:45~16:15			姿勢改善ヨガ 吉村朋子 14:00~15:15
17:00	太極拳 李自力 16:30~17:30			陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 16:20~16:50				
18:00				陳式太極拳 精要十八式 劉嘉 16:55~17:25				
19:00								
20:00	ペーパークラフト 7-45 松下力 20:00~21:00	定員：20名	【2/2】 ペーパークラフト 松下力 20:00~21:00	【2/2】 ペーパークラフト 佐島良太 20:00~20:45	2/10 休講	【2/2】 ペーパークラフト 佐島良太 20:15~21:15	チャレンジアート 木村小織 20:00~20:45	ペーパークラフト 太田花子 19:15~20:15
21:00	ペーパークラフト 7-45 松下力 20:00~21:00	定員：20名	【2/9】 ペーパークラフト 甲斐ユキナ 20:15~21:15	【2/2】 ペーパークラフト 佐島良太 20:00~20:45	2/10 休講	【2/2】 ペーパークラフト 甲斐ユキナ 20:15~21:15	チャレンジアート 木村小織 20:00~20:45	ペーパークラフト 太田花子 20:30~21:30
22:00								

ご不明な点がございましたらお問合せください

【メンテナンス休館日 2/15(日)~2/19(木)】 【所沢店】

金曜日			土曜日			日曜日		
スミング ブール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング ブール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ	スミング ブール	フィットネスジオ	ウェルネスジオ
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								

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。