

# 2026年3月スケジュール

無料 初心者向け

550円(税込) レッスン

1,100円(税込) レッスン

3,850円(税込) レッスン

有料レッスン フロント受付

★月替わりレッスン

【鶴瀬店】

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									オリジナルレッスン
10:00				泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10 3/31休講	ZUMBA45@ 櫻井恵 9:45~10:30		チャレンジA77 町田裕美子 9:30~10:15		
11:00		ボクシングハイレイ 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:30~11:30	3/2・16 血流改善 足もみ健康法 白香正代 10:15~11:15 ※定員12名	ウェルネススタジオ 高カブア 原奈美 3/31休講			スイミングスクール 内村恵美 10:30~11:30 13,200円/10回		
12:00			ピラティス 70-&70アップ 花村愛子 11:40~12:25				水慣れ 内村恵美 11:40~12:10		
13:00		外反 植竹美季 12:45~13:45	ハッパル 花村愛子 12:35~13:05	平泳ぎ 原奈美 13:00~13:30	3/10・31 ハレルイ レッスン45 宇野真奈 12:30~13:15		プライベート 内村恵美 12:15~12:45		
14:00	ケルでサット 内村恵美 13:20~13:50		3日:キック 10日:ブルと呼吸 17日:キック 24日:スイミング 31日:休講	ウェルネススタジオ 持久カブア 原奈美 3/31休講	3/10・31 ハレルイ レッスン45 宇野真奈 13:30~14:15		伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 13:00~13:30		
15:00	クロール 内村恵美 14:00~14:30						3/25 外反 植竹美季 13:10~14:10		
16:00	ロングコース不可						3/4・18 イブイブイ KAZUMI 13:45~14:45		
17:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50						陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 13:45~14:45		
18:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00						伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:15~16:45		
19:00	キッズ スイミングスクール 17:00~17:55						伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:50~17:20		
20:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15						伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 17:25~17:55		
21:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15								
22:00									

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングスクール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00									
10:00	ベテランA77 内村恵美 9:30~10:00 3/27休講			ロングコース不可					
11:00	泳ぎこみ1000 内村恵美 10:15~11:00 3/27休講			キッズ スイミングスクール 9:45~10:45					
12:00	スイミングスクール 内村恵美 11:15~12:15 6,600円/5回	ボクシングハイレイ 75 松井勇江 10:50~12:05		ロングコース不可	キッズ スイミングスクール 11:00~12:00				
13:00	プライベート 内村恵美 12:20~12:50	ZUMBA50@ 櫻井恵 12:20~13:10		プライベート 原奈美 12:10~12:4					
14:00				【女性専用】 ボクシングハイレイ 太田花子 12:30~13:45					
15:00				ベテランA77+ダンス 太田花子 14:00~15:00					
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			オリジナルレッスン					
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00								
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15								
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

3日:キック 10日:ブルと呼吸 17日:キック 24日:スイミング 31日:休講

※ハッパルに 参加された方 限定

4日:キック 11日:ブルと呼吸 18日:キック 25日:スイミング

3/4 ハッパル イオ45 3/18 ファイトウ45

★1本でも2本でも550円★

3/27のみ チューブを使用した ヒップトレーニングを行います!

※スタジオへのご整理は前レッスン終了の10分前からとなります。  
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整理となります。  
 ※整理時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)  
 ※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。  
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)  
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

クーポンアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用



営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00  
 〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575