

2026年3月レッスンスケジュール

2/25改訂版

【熊谷店】

	月曜日		火曜日		水曜日	
	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名
9:00						
10:00	隔週アフレクソン 2日16日30日 77730 9日23日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング	ベージュステップ 井上裕史 9:15~10:00		チャレンジステップ 木原啓貴 9:20~10:10		★4日休講★ 気功法 劉暎道 9:30~10:15
11:00	隔週アフレクソン 高橋千春 10:30~11:00	★30日休講★ 【定員24名】 ボクシング 井上裕史 10:15~11:30	初めてのバクテリア AYUMI 10:15~10:45	エア&シェイプ 木原啓貴 10:25~11:05	★11日休講★ チャレンジアア NAGISA 10:30~11:15	★4日休講★ 太極拳中級 劉暎道 10:20~11:05
	週替わりスイムレッスン 高橋千春 11:10~11:40 ↓定員:12名		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	カーディオダンス ~木原スヴェール~ 木原啓貴 11:15~12:05	70-ル 沢野あずさ 11:25~11:55	★4日休講★ イユゴカ 下村こゆき 11:15~12:15
12:00	全10回13,200円 1月~3月 スイミングスクール 高橋千春 11:50~12:50 【2コース利用】	ゆったり ハワイアンダンス 井上裕史 11:45~12:45	★10日休講★ ミトアア NAGISA 12:20~13:00	★31日休講★ 美ユティ-BodyWave® マリケレス 12:15~13:15	週替わり泳法 沢野あずさ 12:05~12:35	★4日休講★ ヒラテス60 下村こゆき 12:25~13:25
13:00	週替わりスイムレッスン 2日バクテリア 9日背泳ぎ 16日平泳ぎ 23日70-ル 30日バクテリア	気功 井上裕史 13:00~14:00			初回3/4は 無料にて実施	
14:00			★10日休講★ ファイト45 NAGISA 13:30~14:15		週替わり泳法 4日背泳ぎ 11日平泳ぎ 18日バクテリア 25日背泳ぎ	★11日休講★ ファイト45 NAGISA 13:40~14:25
15:00		外入 井上裕史 14:15~15:15	★10日休講★ ユーハウト30 NAGISA 14:30~15:00			インテグレーション・ ハーフストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	パーソナルエリアにて実施 ★30日のみ★ 背骨調律エクササイズ 田島里佳 19:15~20:00	【定員20名】 ボクシング 伊藤章代 19:00~20:00				ベージュステップ 塩野貴之 19:00~19:40
21:00		ベージュステップ 伊藤章代 20:20~21:05				フレイグバ7-45 塩野貴之 20:00~20:45
22:00						インテグレーション・ ハーフストレッチ45 塩野貴之 21:00~21:45

	金曜日		土曜日		日曜日		
	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユーススタジオ 定員35名	
9:00							
10:00	泳法レッスン 6日バクテリア 27日70-ル	ベージュバレイ 中谷実佐 9:15~10:00				身体の調子が 整うヨガ60 下村こゆき 9:30~10:30	
11:00	★6日27日実施★	ベージュバレイPlus 中谷実佐 10:10~10:55	【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 9:50~10:20	ベージュアア 高附真佐江 10:30~11:00	ZUMBA@60 川俣喜嗣 10:30~11:30	モフィス 伊藤章代 10:30~11:15 1,100円	
12:00	泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	ZUMBA@60 マリケレス 11:10~12:10	【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 11:10~11:40	【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 11:45~12:15	★7日休講★ ボクシング 下村こゆき 11:45~12:30	ベージュ 中川昇 10:40~11:25	
13:00	泳ぎこみ500 祐香 11:50~12:20		【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 12:30~13:00	★13日休講★ ハーフカーディオ 正木愛乃 12:25~13:25	★21日のみ★ 2,200円 平泳ぎ &好きな種目 千葉成泰 12:25~13:25	29日 シャクティシグナー 11:35~12:35 中川昇 550円	
14:00		太極拳(初級) 水谷孝 14:00~15:00			↓定員:15名	ボクシング 【誰でも楽しくなる30分】 中川昇 11:35~12:35	
15:00					BOSU® コアトレーニング45 下村こゆき 12:45~13:30	★22日実施★ 外入 山崎愛留 13:00~14:00	
16:00					【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 13:30~14:00	↓7日休講	
17:00					【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 14:05~14:35	ヒラテス45 下村こゆき 13:45~14:30	★22日実施★ Dance Fit 山崎愛留 14:15~15:15
18:00					【3,850円/回】 アライブ-ト千葉成泰 14:40~15:10	SALSATION マリケレス 14:40~15:40	
19:00						ベリタンスエクササイズ マリケレス 15:50~16:35	★1日15日実施★ 17:00~18:00 外入 SUGURU
20:00						ファイト45 須山幸夫 16:45~17:30	★22日実施★ 17:30~18:15 ファイト45 正木愛乃
21:00	↓20日のみ実施						★1日15日実施★ ファイト45 正木愛乃 18:15~19:00
22:00							

📌 は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 📌 は550円(税込)のレッスンです。(予約はWEBにて!)

📌 は1,100円(税込)のレッスンです。(予約はWEBにて!)

📌 は、70分にてお申込みが必要なレッスンです。
 ⇒毎月15日より、翌月のご予約が開始となります。
 ※レッスンのご予約は予約専用ダイヤルより当日18時までは専用ダイヤルより前日までお受けしております。
 ※ご予約のキャンセルは専用ダイヤルより前日までお受けしております。
 当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねます。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

📌 レッスン予約フォーム

📌 予約専用iPhone

📌 予約専用Android

ご不明な点がございましたら、
 スタッフまでお問合せください。
 熊谷店 電話 048-525-6363

