

2026年3月レッスンスケジュール2/27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。)

| | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | |
|-------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|----|--------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|----|----------------------------------------------|--------|-------|---------------------------------------------------|-------|
| | スイミング | フィットネス | ウエビネス | ヨガ | スイミング | フィットネス | ウエビネス | ヨガ | スイミング | フィットネス | ウエビネス | ヨガ | |
| 9:00 | ※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。 | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 泳法7-4 【定員12名】 増田郁乃 10:00~11:00 | Meridian Body Conditioning 柴田朱美 10:15~11:15 | | | 3/10休講 チレンジ アア 10:30~11:15 NAGISA | かんたんアア 柴田朱美 10:45~11:25 | 3/10 『講座30』 〜デトックス〜 伴藤由恵 10:30~11:30 | | チレンジ アア 高附真佐江 10:30~11:15 | | | ハラバ改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:50~10:50 | 11:00 |
| 12:00 | 泳法7-4 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05 | 外太60 柴田朱美 11:30~12:30 | | | | 簡単I70 柴田朱美 11:35~12:15 | ヨガレニウ 45 八巻拓夢 11:50~12:35 | | 3/4平泳ぎ 3/11、18、25日 増田郁乃 11:30~12:15 | | | バーンク&エイ 山川理沙 11:00~11:45 | 12:00 |
| 13:00 | Web予約なし ネット予約 鈴木文子 12:50~13:10 | 3/8休講 アイン加ハ 7-45 正木愛乃 13:00~13:45 | シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00 | | | かんたんアア あゆみ 12:50~13:50 | | | プライベート 増田郁乃 12:30~13:00 | | | 3/4休講 揮の舞 劉映暉 12:40~13:30 | 13:00 |
| 14:00 | 休講追加 | | | | | | | | | | | 3/4のみ実施 アイン加ハ 7-45 正木愛乃 13:00~13:45 | 14:00 |
| 15:00 | | | モビリティエクササイズ 鈴木文子 14:10~14:30 | | Web予約なし ネット予約 伴藤由恵 15:00~15:20 | | | | | | | 3/11休講 マヒビ アイン加ハ【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30 | 15:00 |
| 16:00 | | | ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45 | | | SALSATION® マリケリス 14:15~15:15 | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | バーンク&エイ 45 マリケリス 15:25~16:10 | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |

《隔週プログラム》
3/2
ストレッチ45 (初回の為無料)
18:30~19:15
ユーハウト 45
19:30~20:15
アイト 45
20:30~21:15
担当: なな
3/8: 調整中
3/16
チレンジ I70
20:30~21:20
担当: 後藤亜紀子
3/23
X55 45
19:30~20:15
ユーハウト 45
20:30~21:15
担当: 田島里佳
3/30
ストレッチ45
18:30~19:15
ユーハウト 45
19:30~20:15
アイト 45
20:30~21:15
担当: なな

NEWS

毎月第3月曜
休講

《隔週プログラム》
3/3(火) 19:30~20:15
X55 45 担当: 正木愛乃
3/10(火) 19:30~20:15
X55 45 担当: 正木愛乃
3/17(火) 19:30~20:15
ユーハウト 45 担当: NAGISA
3/24(火) 19:30~20:15
ユーハウト 45 担当: NAGISA

柴田先生の火曜レッスンの3本のうちかんたんアアの代わりにプラスして、前後ストレッチ or I70との組み合わせでも2本で550円で受講できるペア最新規導入!!
もちろん、簡単ステップのみ、簡単I70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+かんたんアア=550円
簡単I70+かんたんアア=550円
簡単ストレッチのみ=550円
簡単I70のみ=550円
かんたんアアのみのみ=550円
※ペア割の場合
かんたんアアのかんたんアア40欄にて予約お願いします。

隔週プログラム

3/2、23、30実施
外太60
iku
19:20~20:20
3/2、23、30実施
ZUMBA R45
ゆんゆん
20:35~21:20

フリーフィニッシュ
コース
18:00~20:00

隔週プログラム
19:30~20:15
3/10休講
肩こり腰痛改善!!
ビーズ60
鈴木文子
19:30~20:30
チレンジ スコア
後藤亜紀子
20:30~21:20

バーンク
竹内愛
19:30~20:10
オリジナルエアロ
竹内愛
20:25~21:25

3/11休講
ユーハウト 45
NAGISA
19:30~20:15
3/11休講
アイト 45
NAGISA
20:25~21:10

