2026年3月　レッスンスケジュール【与野店】

2/25改訂版

無料 初心者向けレッスン | 550円(税込) レッスン | ★550円(税込) イベントレッスン | 1,100円(税込) レッスン | 1,650円(税込) レッスン | フロント受付 有料レッスン

月曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- ベーシックアクア 町田裕美子 10:15～10:45
- ※右記参照 4泳法【隔週レッスン】川岸冬輝 11:00～11:45
- プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
- プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
- キッズスイミングスクール 15:00～18:30
- 月替りスキルアップスイム ～平泳ぎ～ 原奈美 18:45～19:15
- ウォーター・イン・モーション 筋力アップ 原奈美 19:30～20:00
- 泳ぎこみ500 原奈美 20:10～20:40

フィットネススタジオ
- ※右下参照 オリジナルヨガ リラクゼーションヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 10:00～11:00
- コーバウンド45 田島里佳 13:00～13:45

ウェルネススタジオ
- バンドトレーニング 齋藤圭輔 11:10～11:40
- みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50～12:20
- 太極拳プライベート 劉嘉 14:15～14:45
- 太極拳プライベート 劉嘉 14:50～15:20
- 太極拳プライベート 劉嘉 15:25～15:55
- キッズチアダンススクール 16:30～19:30

アリーナ
- 気功法 劉嘉 9:30～10:30
- 陳式太極拳 精要十八式（中級） 劉嘉 10:40～11:40
- 卓球 12:00～13:15
- インディアカ 13:35～14:50
- キッズサッカースクール 15:20～18:40

ファンクショナルゾーン
- 4泳法 11:00～11:45 3/9(月) イベント 3/10(火) 背泳ぎ 3/23(月) 平泳ぎ 3/24(火) バタフライ
- 週替わりヨガ 10:00～11:00 3/2(月) オリジナルヨガ 3/9(月) リラクゼーションヨガ 3/16(月) 骨盤ヨガ 3/23(月) オリジナルヨガ 3/30(月) リラクゼーションヨガ

月替りスキルアップスイム 18:45～19:15 毎週テーマを決めてその泳ぎを極めていきます
3/2 キック
3/9 プル
3/16 プルと呼吸
3/23 タイミング
3/30 ひとかきひとけり

火曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- ※左記参照 4泳法【隔週レッスン】川岸冬輝 11:00～11:45
- プライベート 川岸冬輝 12:00～12:30
- プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10
- プライベート 川岸冬輝 13:20～13:50
- キッズスイミングスクール 15:00～18:30
- プライベート 川岸冬輝 18:30～19:00

フィットネススタジオ
- のびのびボディ 内田佳代子 10:15～10:45
- ★24日休講★ ファイトウ45 あい 11:00～11:45
- リトモス 柴田朱美 13:20～14:20
- すっきりヨガ 柴田朱美 14:30～15:30
- キッズダンススクール（ジュニア） AYANO 17:00～18:00
- ペア割レッスン ラディカルパワー45 塩野貴之 19:15～20:00
- ステップ初級40 エアロ初級40 塩野貴之 20:15～20:55 隔週

ウェルネススタジオ
- ビティス Eriko 12:00～12:30
- オリジナルバレエ Eriko 12:40～14:10 【都度2,200円】
- キッズバルシューレースクール 15:15～19:00
- 毎週火曜 20:15～20:55 奇数週 3/3・3/17・3/31 ステップ 偶数週 3/10・3/24 エアロ

アリーナ
- レンタルタイム【要事前予約】15:20～16:50
- レンタルタイム【要事前予約】17:00～18:30
- レンタルタイム【要事前予約】19:30～21:00

ファンクショナルゾーン
- 全日程代行 近藤ゆき 詳細は館内掲示のポスターをご覧ください

水曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

スイミングプール
- キッズスイミングスクール 15:00～18:30

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15～11:15
- ベーシックPlus 柴田朱美 11:30～12:15
- ★4日18日休講★ ファイトウ45 田島里佳 12:45～13:30

ウェルネススタジオ
- 体幹トレーニング SHiNKO 12:50～13:50
- バレエセミセッション SHiNKO 14:00～15:30 4回実施

アリーナ
- 太極拳（初級） 田震 10:30～11:30
- 太極拳（上級） 田震 11:40～12:40
- バドミントン 13:00～14:15
- キッズバスケットボールスクール 15:30～20:00
- バスケットボール 20:00～21:15

ファンクショナルゾーン

【ペア割レッスン】
対象のレッスンに2本まとめて550円でご参加いただけます！
※1レッスン参加の場合は550円となります。
※クービックのご予約は2本まとめてご予約いただけます。

2026年3月 レッスンスケジュール【与野店】

2/25改訂版

無料 初心者向けレッスン | 550円(税込) レッスン | ★550円(税込) イベントレッスン | 1,100円(税込) レッスン | 1,650円(税込) レッスン | フロント受付 有料レッスン

金曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

- のびのびボディ 阿部光恵 10:00～10:30
- みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:15～11:45
- はじめてフラダンス 井上裕史 14:10～15:10
- ベーシックPlus 井上裕史 15:25～16:10
- 陳式太極拳 精要十八式（中級） 劉嘉 9:40～10:40
- 陳式太極拳 精要十八式（上級） 劉嘉 10:45～11:45
- イシュタヨガ HARU 10:35～11:50
- 太極拳プライベート 劉嘉 14:00～14:30
- 太極拳プライベート 劉嘉 14:35～15:05
- キッズバレエスクール（キッズ） 岡部麻美 15:30～16:30
- キッズバレエスクール（ジュニアⅠ） 岡部麻美 16:30～17:30
- キッズバレエスクール（ジュニアⅡ） 岡部麻美 17:30～18:30
- キッズバレエトゥシューズレッスン
- 11:50～12:05 クロスコア
- レッグC 12:10～12:25
- バドミントン 12:00～13:15
- キッズスイミングスクール 15:00～18:20
- キッズバスケットボールスクール 17:30～19:30
- バドミントン 19:45～21:00
- スタートウォーク 兵藤海史 19:30～19:50
- トータル・イマージョンスイミング 20:00～21:00

土曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

- キッズスイミングスクール 9:30～14:30
- 太極拳（初級） 井上裕史 9:45～10:45
- 気功法 井上裕史 11:00～12:00
- はじめてフラダンス 井上裕史 12:15～13:15
- リトモス 井上裕史 13:30～14:30
- チャレンジ 竹内愛 14:40～15:30
- 太極球スクール 2～3月（計8回） 劉嘉 14:00～15:00
- トータル・イマージョンスイミング 15:10～16:10
- バドミントン 11:30～12:45
- 卓球 13:00～14:15
- レンタルタイム【要事前予約】 15:30～17:00
- フットサル 19:00～20:30

日曜日 ★全レッスン予約制★

※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。

- オリジナルヨガ 川崎智佳子 9:45～10:45
- ZUMBA®45 三木洋子 11:00～11:45
- ★1日8日休講★ リトモス 美織 15:00～16:00
- 卓球 11:30～12:45
- バレーボール 14:15～15:30
- レンタルタイム【要事前予約】 15:40～16:40 料金2,200円
- バドミントン 16:50～18:05

～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。
※朝一番初めのレッスン、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枠)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。

24 は24周年イベントレッスンです。

別紙ポスター、スケジュール表をご確認ください。

ご不明な点がございましたらお問合せください。 与野店 電話 048-833-8282