

# 2026年4月レッスンスケジュール4/1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2日よりフロントで受付いたします。)

時間	月曜日				火曜日				水曜日			
	スイミング	フィットネス	ウエビクス	ヨガ	スイミング	フィットネス	ウエビクス	ヨガ	スイミング	フィットネス	ウエビクス	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。			
10:00	泳法700 【定員12名】 増田郁乃 10:00~11:00	Meridian Body Conditioning 柴田朱美 10:15~11:15				簡単700 柴田朱美 9:55~10:35				パラ改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:50~10:50		
11:00	泳法700 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05				4/7、21、28実施 フットボール MAGISA 10:30~11:15	ヨガ 『購活動』 〜デトックス〜 伴藤由恵 10:30~11:30			フットボール 高野真依江 10:30~11:15			
12:00		外太60 柴田朱美 11:30~12:30			4/14のみ実施 パタゴニア あゆみ 11:15~12:00				4/17プライベート 11:30/12:00 4/8、15、22、29、3/27 増田郁乃 11:30~12:15			
13:00	Web予約なし 30分ヨガ 鈴木文子 12:50~13:10	4/20休講 追加							4/15、22プライベート 増田郁乃 12:30~13:00			
14:00		4/20休講 追加	シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00			4/7休講 かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50				4/1のみ実施 フットボール 正木愛乃 13:00~13:45		
15:00										4/1休講 揮の舞 劉映暉 12:40~13:30		
16:00										4/22実施 マヒビ ヴァイ (定員15名) 神谷智美 13:45~14:30		4/8休講 追加
17:00										4/1休講 太極拳(中級) 劉映暉 13:50~14:50		
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

4/14限定  
アー・4プライベート  
あゆみIR  
10:30~11:00  
【3300円】  
※700にて申し込み  
受付中!!

4/15限定  
アー・4プライベート  
増田IR  
11:30~12:00  
12:00~12:30  
【3300円】  
※700にて申し込み  
受付中!!

柴田先生の火曜レッスンの3本のうち「かんたんアプリア」のレッスンをプラスして、前後700 or 170との組み合わせでも2本で550円で受講できるペア割新規導入!!  
もちろん、簡単ステップのみ、簡単170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+かんたんアプリア=550円  
簡単170+かんたんアプリア=550円  
簡単700のみ=550円  
簡単170のみ=550円  
かんたんアプリアのみ=550円  
※ペア割の場合、かんたんアプリアの「かんたんアプリア」欄にて予約をお願いします。

《隔週プログラム》  
4/13  
ユー・45  
18:30~20:15  
担当：なな  
4/20  
フットボール  
20:30~21:20  
担当：後藤亜紀子

隔週プログラム  
4/6、13、27実施  
外太60  
iku  
19:20~20:20  
4/6、13、27実施  
ZUMBA R45  
ゆんゆん  
20:35~21:20

4/7(火)  
かんたんアプリア  
19:30~20:15  
初回無料で実施!  
平日夜待望の「かんたんアプリア」  
4月からNEWナンバーの為、  
スタートは皆一緒♪  
新しいレッスンに「かんたんアプリア」する  
いい機会です。

フリーフィニッシュ  
コース  
18:00~20:00  
かんたんアプリア  
川内陸  
19:30~20:15  
かんたんアプリア  
後藤亜紀子  
20:30~21:20

4/21休講  
肩こり腰痛改善!!  
ビリンゴ  
鈴木文子  
19:30~20:30

※参加目安  
50m60秒以内で泳げる方  
※タイム測定  
道具を使った泳力強化を  
行うクラスです。

4/1、15、22、29  
ユー・45  
18:30~20:15  
4/1、15、22、29  
ユー・45  
20:00~20:45

オリジナルエアロ  
竹内愛  
20:25~21:25

