

# 2026年4月 レッスンスケジュール【与野店】

無料 初心者向け
550円(税込)
550円(税込)
1,100円(税込)
1,650円(税込)
フロント受付

	月曜日 ★全レッスン予約制★					火曜日 ★全レッスン予約制★					水曜日 ★全レッスン予約制★				
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ	ファンクショナルジム	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ	ファンクショナルジム	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ	ファンクショナルジム
9:00	※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。					※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。					※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。				
10:00				気功法 劉嘉 9:30~10:30											
11:00	ベテラン777 町田裕美子 10:15~10:45 ※右記参照			陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40	4泳法 11:00~ 11:45  4/6(月) ハタフライ 4/13(月) 背泳ぎ 4/20(月) 平泳ぎ 4/27(月)										
12:00	4泳法 【隔週レッスン】 川岸冬輝 11:00~11:45	※右下参照	ハートトレーニング 齋藤圭輔 11:10~11:40				★21日休講★ のびのびボディ 内田佳代子 10:15~10:45								
13:00	プライベート 川岸冬輝 12:00~12:30	オリジナルヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 11:30~12:30	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20	卓球 12:00~13:15			フィットウ45 あい 11:00~11:45								
14:00	プライベート 川岸冬輝 12:40~13:10	フィットウ45 田島里佳 13:00~13:45			週替わりヨガ 11:30~12:30  4/6(月) オリジナルヨガ 4/13(月) リラクゼーションヨガ 4/20(月) 骨盤ヨガ 4/27(月) オリジナルヨガ										
15:00				インディカ 13:35~14:50											
16:00				太極拳プライベート 劉嘉 14:15~14:45											
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:30			太極拳プライベート 劉嘉 14:50~15:20											
18:00				太極拳プライベート 劉嘉 15:25~15:55											
19:00				キッズチアダンススクール 16:30~19:30											
20:00	月替りスキルアップ ～ハタヨガ～ 原奈美 18:45~19:15														
21:00	月替りスキルアップ ～ハタヨガ～ 原奈美 19:30~20:00	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  4/6 キックとうねり 4/13 プル 4/20 呼吸のタイミング 4/27 呼吸とプル													
22:00	泳ぎこみ500 原奈美 20:10~20:40														

時間変更

4回実施

週替わりヨガ  
11:30~12:30  
  
4/6(月)  
オリジナルヨガ  
4/13(月)  
リラクゼーションヨガ  
4/20(月)  
骨盤ヨガ  
4/27(月)  
オリジナルヨガ

毎週火曜  
20:15~20:55  
  
奇数週  
4/7・4/21  
ステップ  
  
偶数週  
4/14・4/28  
エアロ

【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。

隔週

