

2026年5月レッスンスケジュール44/25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。				9:00	
10:00	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												10:00
11:00	泳法7-4 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05	Web予約なし			5/12、19、26実施 チャレンジ77 NAGISA 10:30~11:15	かんたんアプ 柴田朱美 10:45~11:25	ヨガ 『柔軟性向上』 伴藤由恵 10:30~11:30	チャレンジ77 高附真依江 10:30~11:15						11:00
12:00	Web予約なし	Web予約なし				かんたんアプ 柴田朱美 11:35~12:15		かんたんアプ 柴田朱美 11:30~12:15						12:00
13:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 12:30~13:00						13:00
14:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 12:45~14:00						14:00
15:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 13:00~13:45						15:00
16:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 13:50~14:50						16:00
17:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 14:15~15:15						17:00
18:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 15:00~15:20						18:00
19:00	Web予約なし	Web予約なし						かんたんアプ 柴田朱美 15:25~16:10						19:00
19:00	5/18実施 ストレッチ45 なな 18:30~19:15	毎月第3月曜 休講												19:00
20:00	5/18実施 コア45 なな 19:30~20:15	5/11、25実施 小豆60 iku 19:20~20:20			フリーフィニッシュ コース 18:00~20:00	かんたんアプ 柴田朱美 19:30~20:15	肩こり腰痛改善!! ピラティス60 鈴木文子 19:30~20:30	かんたんアプ 柴田朱美 19:30~20:15						20:00
21:00	5/18実施 コア45 なな 20:30~21:15	5/11、25実施 ZUMBA R45 ゆんゆん 20:35~21:20				かんたんアプ 柴田朱美 20:30~21:20		かんたんアプ 柴田朱美 20:30~21:20						21:00
22:00														22:00

柴田先生の火曜レッスンの3本のうちかんたんアプの1本と
プラスして、前後アプ 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導入!!
もちろん、単ステップのみ、単単170のみの受講も可能です。
(その場合、550円です。)
《例》
単ステップ+アプ=550円
単単170+アプ=550円
単単アプのみ=550円
単単170のみ=550円
かんたんアプのみ=550円
※ペア割の場合、
かんたんアプのかんたんアプ40欄にて予約お願いします。

時間変更
『SPECIAL DASH!』
柳原宏希
18:40~19:00

※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。

『開脚と前屈が出来るようになろう』
5月13日(水)20時40~21時25
初回無料
※開脚と前屈が出来るようになる為に必要な
ストレッチを徹底に行っていくクラスです。

