

4/25改訂版

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

# 2026年5月 レッスンスケジュール【与野店】

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	
※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。					
			気功法 劉嘉 9:30~10:30	4泳法 11:00~11:45 5/11(月) ハタフライ 5/18(月) 背泳ぎ 5/25(月) 平泳ぎ											
10:00															
11:00	10:15~10:45 バーンアップ 町田裕美子														
	※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 【隔週レッスン】 川岸冬輝 11:00~11:45	※右下参照	オリジナルヨガ 骨盤ヨガ 阿部光恵 11:30~12:30												
12:00	アライメント 川岸冬輝 12:00~12:30	みんなて筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20	卓球 12:00~13:15												
13:00	アライメント 川岸冬輝 12:40~13:10	ユ-ハウト'45 田島里佳 13:00~13:45													
14:00			卓球 12:00~13:15	週替わりヨガ 11:30~12:30 5/11(月) オリジナルヨガ 5/18(月) リラクゼーションヨガ 5/25(月) 骨盤ヨガ											
15:00			オリジナルヨガ 13:35~14:50												
16:00			太極拳アライメント 劉嘉 14:15~14:45												
17:00			太極拳アライメント 劉嘉 14:50~15:20												
18:00			太極拳アライメント 劉嘉 15:25~15:55												
19:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:30														
20:00	キッズサッカースクール 15:20~18:40														
21:00	キッズテニススクール 16:30~19:30														
22:00															

4泳法  
11:00~11:45  
5/11(月)  
ハタフライ  
5/18(月)  
背泳ぎ  
5/25(月)  
平泳ぎ

週替わりヨガ  
11:30~12:30  
5/11(月)  
オリジナルヨガ  
5/18(月)  
リラクゼーションヨガ  
5/25(月)  
骨盤ヨガ

毎週火曜  
20:15~20:55  
奇数週  
5/19  
ステップ  
偶数週  
5/12・5/26  
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。

3回実施

隔週

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  
5/11  
ブル  
5/18  
キック  
5/25  
回転

※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。

4/25改訂版

2026年5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

	金曜日					土曜日					日曜日						
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエビ&スタジオ	アリーナ	アジャクショナル	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエビ&スタジオ	アリーナ	アジャクショナル	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエビ&スタジオ	アリーナ	アジャクショナル		
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。					9:00	
10:00		のびのびデイ 阿部光恵 10:00~10:30						太極拳(初級) 井上裕史 9:45~10:45					おひげが 川崎智佳子 9:45~10:45			10:00	
11:00			イッパグ HARU 10:35~11:50					氣功法 井上裕史 11:00~12:00					ZUMBA@45 三木洋子 11:00~11:45			11:00	
12:00		みんなで筋トレ 齋藤主輔 11:15~11:45				キッズスイミングスクール 9:30~14:30				はじめてフリスビー 井上裕史 12:15~13:15					卓球 11:30~12:45	12:00	
13:00																13:00	
14:00																14:00	
15:00		はじめてフリスビー 井上裕史 14:10~15:10						小7 井上裕史 13:30~14:30								15:00	
16:00			太極拳アワード 14:00~14:30 太極拳アワード 14:35~15:05			トータル・イメージ スイミング 15:10~16:10				太極球スクール 4~6月 (計12回) 14:00~15:00					卓球 13:00~14:15	16:00	
17:00		ファンクPlus 井上裕史 15:25~16:10						★9日体験★ チルッ 竹内愛 14:40~15:30								ハレボー 14:15~15:30	17:00
18:00																18:00	
19:00																19:00	
20:00																20:00	
21:00																21:00	
22:00																22:00	

～キッズスイミングスクールお休み日情報～

5/2(土)、5/4(月)  
5/5(火)、5/6(水)

※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。  
 ※スタジオへの整理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分前より整理可能です。  
 ※ショートレッスン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の際は別途(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、台帳にご記載ください。  
 ※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。

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