



2026年6月レッスンスケジュール【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 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 泳法スクール 【定員12名】 増田郁乃 10:00~11:00 | 水泳インストラクター 柴田朱美 10:15~11:15 | 『スバインナー&プーレス』 がキョウテスに! どんなスバ? 日常生活の不良姿勢や、アパラスな身体の使い方によって歪んだ背骨を元の正しい位置に戻すことにより、背骨の健康を取り戻す調整法と、呼吸筋をコントロールして心身を整える呼吸法を行います。日々のレッスンや仕事等で疲れた身体をケアし、毎日を快適な身体で過ごすために最適なプログラムです。 | | 水泳インストラクター 柴田朱美 10:30~11:15 | 水泳インストラクター 柴田朱美 10:45~11:25 | ヨガ 『柔軟性向上』 伴藤由恵 10:30~11:30 | | 水泳インストラクター 高附真佐江 10:30~11:15 | | | | 11:00 |
| 12:00 | 泳法スクール 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05 | 水泳インストラクター 柴田朱美 11:30~12:30 | | | | 水泳インストラクター 柴田朱美 11:35~12:15 | | | 水泳インストラクター 高附真佐江 11:30~12:15 | | | | 12:00 |
| 13:00 | Web予約なし 水泳インストラクター 鈴木文子 12:50~13:10 | 6/15実施 水泳インストラクター 正木愛乃 13:00~13:45 | シンプルヨガ 柴田朱美 12:45~14:00 | | | かんたんアプリア あゆみ 12:50~13:50 | | | プライベート 増田郁乃 12:30~13:00 | | | | 13:00 |
| 14:00 | 6/15休講 | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | 6/15休講 ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45 | | Web予約なし 水泳インストラクター 伴藤由恵 15:00~15:20 | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 6/15 水泳インストラクター 17:50 20:30~21:20 担当: 後藤亜紀子 | 隔週プログラム | 6/1、8、29実施 水泳インストラクター iku 19:20~20:20 | | フリーフィニッシュ コース 18:00~20:00 | 水泳インストラクター 川内陸 19:30~20:15 | 6/15休講 肩こり腰痛改善!! ピラティス 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。 | | | | 20:00 |
| 21:00 | 6/22 水泳インストラクター 19:45~20:30 担当: 正木愛乃 | | 6/1、8、29実施 ZUMBAR 45 ゆんゆん 20:35~21:20 | | | 水泳インストラクター 後藤亜紀子 20:30~21:20 | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |

柴田先生の火曜レッスンの3本のうち水泳インストラクターのレッスンとプラスして、前後水泳インストラクターor170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、単ステップのみ、単ステップのみ受講も可能です。
(その場合、550円です。)
《例》
単ステップ+水泳インストラクター=550円
単ステップ+水泳インストラクター=550円
単ステップのみ=550円
単ステップのみ=550円
水泳インストラクターのみ=550円
水泳インストラクターのみ=550円
※ペア割の場合、かんたんアプリアの水泳インストラクター40欄にて予約お願いします。

6/15
水泳インストラクター
17:50
20:30~21:20
担当: 後藤亜紀子

6/22
水泳インストラクター
19:45~20:30
担当: 正木愛乃

毎月第3月曜
休講

時間変更
「SPECIAL DASH!」
練習会
18:50~19:10

プライベート
練習会
17:30~18:00

プライベート
練習会
18:00~18:30

6/3休講
舞の舞
劉映演
12:40~13:30

6/3休講
太極拳(中級)
劉映演
13:50~14:50

6/3休講
【定員15名】
神谷智美
13:45~14:30

水泳インストラクター
竹内愛
19:30~20:10

オリジナルエアロ
竹内愛
20:25~21:25

6/10、24実施
STRETCH
NAGISA
20:45~21:30

