



2026年6月レッスンスケジュール5/31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。)

曜日	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	マシン	スイミング	フィットネス	ウエビクス	マシン	スイミング	フィットネス	ウエビクス	マシン
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7-4 中級 【定員12名】 増田郁乃 10:00~11:00	スバインナー&プー 柴田朱美 10:15~11:15	『スバインナー&プー』 がキレレッスンに! どんなスバ? 日常生活の不良姿勢や、アバラ入な 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3Dモデルに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 リフレッシュし、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。		スイミング7-7 NAGISA 10:30~11:15	簡単7-7 柴田朱美 9:55~10:35	30分 『柔軟性向上』 伴藤由恵 10:30~11:30		スイミング7-7 高附真依江 10:30~11:15	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7-4 初級 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05	外60 柴田朱美 11:30~12:30		6/9休講 6/15休講	かんたん7-7 柴田朱美 10:45~11:25			6/3、10、17ハ 6/24平泳ぎ 増田郁乃 11:30~12:15	バーンアップ 山川理沙 11:00~11:45			
12:00	Web予約なし			体講追加	簡単17-4 柴田朱美 11:35~12:15			プライベート 増田郁乃 12:30~13:00	バーンアップ 山川理沙 12:00~12:45			
13:00	ネット予約 鈴木文子 12:50~13:10	6/15実施 7-4 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7-7 あゆみ 12:50~13:50				6/3休講 陣の舞 劉映滢 12:40~13:30			
14:00	6/15休講		6/15休講		SALSAION@ マリケス 14:15~15:15				6/3休講 太極拳(中級) 劉映滢 13:50~14:50	6/24休講 7-7 【定員15名】 神谷智美 13:45~14:30		
15:00		6/15休講 ピラティス 鈴木文子 14:45~15:45		Web予約なし	6/15休講							
16:00				6/15休講	バーンアップ7-4 マリケス 15:25~16:10							
17:00					柴田先生の火曜レッスンの3本のうちかんたん7-7の7-7と プラスして、前後7-7 or 17-7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、簡単ステップのみ、簡単17-7のみ受講も可能です。 (その場合、550円です。) 《例》 簡単ステップ7-7=550円 簡単17-7+7-7=550円 簡単7-7のみ=550円 簡単17-7のみ=550円 かんたん7-7のみ=550円 ※ペア割の場合、 かんたんアプリのかんたん7-7に予約お願いします。							
18:00								プライベート 神原宏樹 17:30~18:00				
19:00			毎月第3月曜 休講					プライベート 神原宏樹 18:00~18:30				
20:00	6/15 7-7 17:50 20:30~21:20 担当：後藤亜紀子	6/1、8、29実施 外60 iku 19:20~20:20		フリーフィニッシュ 1コース 18:00~20:00	かんたん7-7 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		Web予約なし 「SPECIAL DASH」 神原宏樹 18:50~19:10	バーンアップ 竹内愛 19:30~20:10	7-7 NAGISA 19:45~20:30		
21:00	6/22 7-7 19:30~20:15 XS5 20:35~21:05 担当：正木愛乃 ※1-7-7 45とXS5 45ペア割 実施 ⇒2本出ても550円!! もちろんどちらか1本だけのご 参加も大歓迎です。 かんたん予約アプリでは 2本ペア割参加の場合、 「7-7 45の特」で ご予約お願いします。	6/1、8、29実施 ZUMBA R45 ゆんゆん 20:35~21:20			かんたん7-7 後藤亜紀子 20:30~21:20				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		
22:00												

6/15
7-7
17:50
20:30~21:20
担当：後藤亜紀子

6/22
7-7
19:30~20:15
XS5
20:35~21:05
担当：正木愛乃
※1-7-7 45とXS5 45ペア割
実施
⇒2本出ても550円!!
もちろんどちらか1本だけのご
参加も大歓迎です。
かんたん予約アプリでは
2本ペア割参加の場合、
「7-7 45の特」で
ご予約お願いします。

柴田先生の火曜レッスンの3本のうちかんたん7-7の7-7と
プラスして、前後7-7 or 17-7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、簡単ステップのみ、簡単17-7のみ受講も可能です。
(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ7-7=550円
簡単17-7+7-7=550円
簡単7-7のみ=550円
簡単17-7のみ=550円
かんたん7-7のみ=550円
※ペア割の場合、
かんたんアプリのかんたん7-7に予約お願いします。

時間変更

※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。

隔週プログラム

