

2026年7月レッスンスケジュール

【熊谷店】

	月曜日		火曜日		水曜日	
	スイミングプール 定員30名	プールユースタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールユースタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールユースタジオ 定員35名
9:00			代行 7/6(月) 10:15~11:00 ファンショナルストレッチ NAGISA		ファンショナルストレッチ NAGISA 9:20~10:05	
10:00	隔週アタレス 6日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング 13日27日 7/730	ベテリックスステップ 井上裕史 9:15~10:00		チャレンジステップ 木原啓貴 9:20~10:10		
11:00	隔週アタレス 高橋千春 10:30~11:00	★6日休講★ 【定員24名】 リジナルハレ 井上裕史 10:15~11:30	初めてのハタライ AYUMI 10:15~10:45	エア&シェイブ 木原啓貴 10:25~11:05	チャレンジアキア NAGISA 10:30~11:15	リジナルハレ 正木愛乃 10:15~11:00
	週替わりスイム 高橋千春 11:10~11:40 ↓定員:12名		平泳ぎ AYUMI 10:50~11:20	カディオダンス ~木原啓貴 11:15~12:05	クール 沢野あずさ 11:25~11:55	インテグレーション 下村こゆき 11:15~12:15
12:00	全10回13,200円 7月~9月 スイミングスクール 高橋千春 11:50~12:50 【2コース利用】	ゆったり ハイアクト 井上裕史 11:45~12:45			週替わり泳法 沢野あずさ 12:05~12:35	
13:00		気功 井上裕史 13:00~14:00			週替わり泳法 1日平泳ぎ 8日ハタライ 15日背泳ぎ 22日平泳ぎ 29日ハタライ	ヒアリス60 下村こゆき 12:25~13:25
14:00	週替わりスイム 6日ハタライ 13日背泳ぎ 27日平泳ぎ			ファイト45 NAGISA 13:30~14:15		ファイト45 NAGISA 13:40~14:25
15:00		外ハ 井上裕史 14:15~15:15		ユーウツ60 NAGISA 14:30~15:00		インテグレーション・ ハースストレッチ45 塩野貴之 14:45~15:30
16:00	スイミングスクール (全10回) 高橋千春 11:50~12:50 泳ぎをこれから習得する (初級の方) 少し泳げるようになって25mを楽に速く泳 げるようになりたい (中級の方) スキルアップを目指す (上級の方) どなたでもご参加いただけます!! 10回 (WEB) 13,200円(税込) 前後半5回 (フロント) 6,600円(税込) 都度 (フロント) 1,650円(税込)					
17:00						
18:00						
19:00						
20:00		【定員20名】 ベテリックス 伊藤章代 19:00~20:00		★21日実施★ 外ハ 17:30~18:30 山崎愛留		
21:00		ベテリックスステップ 伊藤章代 20:20~21:05		7日28日実施 MANBOFIT45 19:00~19:45 マクレス 美ユティBodyWave マツ&ストレッチ 20:00~20:45 マクレス 14日21日実施 ファイト45 19:20~20:05 NAGISA ユーウツ60 20:15~21:15 NAGISA		
22:00						

	金曜日		土曜日		日曜日	
	スイミングプール 定員30名	プールユースタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールユースタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールユースタジオ 定員35名
9:00						
10:00	泳法レッスン 3日ハタライ 17日クール	ベテリックスハレ 中谷実佐 9:15~10:00				身体の調子が 整うヨガ60 下村こゆき 9:30~10:30
11:00	★3日17日実施★ 泳法レッスン 祐香 11:00~11:45 1,100円	ベテリックスハレPlus 中谷実佐 10:10~10:55				モフィス 伊藤章代 10:30~11:15 1,100円
12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:50~12:20	ZUMBA@60 マクレス 11:10~12:10				ベテリックス 中川昇 10:40~11:25
13:00		ハワーカーディオ 正木愛乃 12:25~13:25				26日 11:35~12:35 シャクティナジ 中川昇
14:00		太極拳(初級) 水谷孝 14:00~15:00				リジナルハレ 【誰でも楽しめるヨガ】 中川昇 11:35~12:35
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 は550円(税込)のクラスです。(予約はWEBにて!)
 は1,100円(税込)のクラスです。(予約はWEBにて!)
 は、70分にてお申込みが必要なクラスです。
 ⇒毎月15日より、翌月のご予約が開始となります。
 ※レッスンのご予約は予約専用ダイヤルより当日電話で承ります。
 ※ご予約のキャンセルは専用ダイヤルより前日までお受付しております。
 ※当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねます。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 <予約アプリ> <予約アプリiPhone> <予約アプリAndroid>



ご不明な点がございましたら、
 スタッフまでお問合せください。
 熊谷店 電話 048-525-6363