

# 2026年7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

	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	アソシエーション	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	アソシエーション	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	アソシエーション		
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				気功法 劉嘉 9:30~10:30	4泳法 11:00~11:45 7/6(月) 7/7(火) クロール 7/13(月) 7/14(火) バタフライ 7/21(火) 背泳ぎ 7/27(月) 7/28(火) 平泳ぎ											10:00	
11:00	ベージュアップ 町田裕美子 10:15~10:45			陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40		※左記参照											11:00
12:00	4泳法 【初級】 川岸冬輝 11:00~11:45	※右下参照	ハートトレーニング 齋藤圭輔 11:10~11:40			4泳法 【中級】 川岸冬輝 11:00~11:45	フィットウ45 あい 11:00~11:45				さいたまアロウズ U-18 11:00~13:00						12:00
13:00	アライメント 川岸冬輝 12:00~12:30	オリジナルヨガ リラクゼーション 骨盤ヨガ 阿部光恵 11:30~12:30	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50~12:20	卓球 12:00~13:15		アライメント 川岸冬輝 12:00~12:30		ピラティス Eriko 12:00~12:30									13:00
14:00	アライメント 川岸冬輝 12:40~13:10	ユバウト'45 田島里佳 13:00~13:45	太極拳アライメント 劉嘉 12:35~13:05		アライメント 川岸冬輝 12:40~13:10		オリジナル Eriko 12:40~14:10 【都度2,200円】									14:00	
15:00			太極拳アライメント 劉嘉 14:15~14:45													15:00	
16:00			太極拳アライメント 劉嘉 14:50~15:20													16:00	
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:30		太極拳アライメント 劉嘉 15:25~15:55													17:00	
18:00			キッズサッカー 15:20~18:40													18:00	
19:00	月替りスキルアップ ～平泳ぎ～ 原奈美 18:45~19:15		キッズサッカー 16:30~19:30													19:00	
20:00	月替りスキルアップ ～平泳ぎ～ 原奈美 19:30~20:00		キッズサッカー 16:30~19:30													20:00	
21:00	泳ぎこみ500 原奈美 20:10~20:40		キッズサッカー 16:30~19:30													21:00	
22:00			キッズサッカー 16:30~19:30													22:00	

7/6(月)  
7/7(火)  
クロール  
7/13(月)  
7/14(火)  
バタフライ  
7/21(火)  
背泳ぎ  
7/27(月)  
7/28(火)  
平泳ぎ

週替わりヨガ  
11:30~12:30  
7/6(月)  
オリジナルヨガ  
7/13(月)  
リラクゼーションヨガ  
7/27(月)  
骨盤ヨガ

【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。  
※クーポンのご予約は2本まとめて  
ご予約いただけます。

毎週火曜  
20:15~20:55  
奇数週  
7/7・7/21  
ステップ  
偶数週  
7/14・7/28  
エアロ

隔週

NEW

NEW

月替りスキルアップ  
～平泳ぎ～  
原奈美  
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  
7/6  
キック  
7/13  
プル  
7/27  
タイミング

NEW

