

2026年8月レッスンスケジュール 7/25改訂版

	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
	8月16日(日)～8月20日(木)はメンテナンス休館日です。					
9:00	隔週アタリッシュ 10日31日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング	バーシックスステップ 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		ファンクショナルストレッチ NAGISA 9:20～10:05
10:00	3日24日 77730					
11:00	隔週アタリッシュ 高橋千春 10:30～11:00	★31日休講★ 【定員24名】 オリジナル 井荻奈々絵 10:15～11:30	初めてのバタフライ AYUMI 10:15～10:45	170&シェイプ 木原啓貴 10:25～11:05	チャレンジアクア NAGISA 10:30～11:15	ディカバワー 正木愛乃 10:15～11:00
	週替わりスイムレッスン 高橋千春 11:10～11:40		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20			
	↓定員:12名					
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 ハイパーダンス 井上裕史 11:45～12:45	【3,300円/回】 プライベートAYUMI 11:25～11:55 14日のみ増枠	カーディオダンス ～木原スバル～ 木原啓貴 11:15～12:05	グループ 沢野あずさ 11:25～11:55	ジュニア 下村こゆき 11:15～12:15
13:00			水中ストレッチ NAGISA 12:20～13:00	内容変更 初回8/4(火) は無料		
	【3,850円/回】 プライベート高橋千春 13:00～13:30 【3,850円/回】 プライベート高橋千春 13:30～14:00	気功 井上裕史 13:00～14:00	↓以下3本4日のみ		週替わり泳法 5日背泳ぎ 12日平泳ぎ 26日バタフライ	ヒートアップ 下村こゆき 12:25～13:25
14:00	2本導入！！		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 13:30～14:00	ファイト45 NAGISA 13:30～14:15		
			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 14:05～14:35			ファイト45 NAGISA 13:40～14:25
15:00	週替わりスイムレッスン 3日バタフライ 10日背泳ぎ 24日平泳ぎ 31日グループ	外見 井上裕史 14:15～15:15	【3,300円/回】 プライベートAYUMI 14:40～15:10	ユーバウト30 NAGISA 14:30～15:00		インテグレート・ バウンスストレッチ45 塩野貴之 14:45～15:30
			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:20～15:50			
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)		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:55～16:25	4日は 実施なし		
17:00			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 16:30～17:00			
			【3,300円/回】 プライベートAYUMI 17:05～17:35			
18:00						
19:00						
		【定員20名】 ホールドアップ 伊藤章代 19:00～20:00		★4日のみ実施★ ファイト45 19:20～20:05 NAGISA		バーシックスステップ 塩野貴之 19:00～19:40
20:00						
		バーシックスステップ 伊藤章代 20:20～21:05		ユーバウト60 20:15～21:15 NAGISA		ディカバワー45 塩野貴之 20:00～20:45
21:00						
						インテグレート・ バウンスストレッチ45 塩野貴之 21:00～21:45
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	9:00			21日28日代行 9:30～10:00 夏バテ防止足踏み&ストレッチ 10:10～11:10 ALOHAフラ 担当: AYUMI			9:00
			★21日28日休講★ プライベート 中谷実佐 9:15～10:00				
10:00	10:00	泳法レッスン 7日背泳ぎ 21日平泳ぎ	★21日28日休講★ プライベートplus 中谷実佐 10:10～10:55	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 9:50～10:20		↓定員:6名	★2日休講★ 身体の調子が 整うヨガ60 下村こゆき 9:30～10:30
		★7日21日実施★		プライベート 高附真佐江 10:30～11:00	ZUMBA@60 川俣喜嗣 10:30～11:30	モフィニスム 伊藤章代 10:30～11:15 1,100円	プライベート 中川昇 10:40～11:25
11:00	11:00	泳法レッスン 祐香 11:00～11:45 1,100円	★14日休講★ ZUMBA@60 マリリス 11:10～12:10	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 11:10～11:40			
12:00	12:00	泳ぎこみ500 祐香 11:50～12:20		【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 11:45～12:15 ↓定員:20名	ホディメンテナ 下村こゆき 11:45～12:30	30日 11:35～12:35 ジャグリング 中川昇	リジナル 【誰でもまらかくなるヨガ】 中川昇 11:35～12:35
				★15日のみ★ 2,200円 ハタチ &好きな種目 千葉成泰 12:25～13:25	↓定員:15名		
13:00	13:00	【3,850円/回】 プライベート祐香 12:30～13:00	パーク・デ 正木愛乃 12:25～13:25		BOSU® 37・トレーニング45 下村こゆき 12:45～13:30		
		★14日代行★ 11:20～12:05 ファイト45 正木愛乃		【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 13:30～14:00			ちょいトレ～ボール～ 13:30～13:45
14:00	14:00		太極拳(初級) 水谷孝 14:00～15:00	【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 14:05～14:35	ピラティス45 下村こゆき 13:45～14:30		★週替わりレッスン★ 8/2(日) 14:00～14:45 パーク・デ 45 正木愛乃 15:05～15:50 ファイト45 正木愛乃 16:05～16:50 ユバウインド45 NAGISA 17:00～18:00 リトモス SUGURU
				【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 14:40～15:10	★22日29日実施★ SALSATION マリリス 14:40～15:40		
15:00	15:00			★1日15日代行★ 15:20～16:20 リトモ 柴田朱美	★22日29日実施★ プライベート マリリス 15:50～16:35		★週替わりレッスン★ 8/23(日) 17:00～18:00 リトモス 山崎愛留
			28日のみ わせがく夢育高等学校 15:30～17:00 スタジオ利用	1日8日15日 16:30～17:30 ファイト460 須山幸夫	ファイト45 須山幸夫 16:45～17:30		★週替わりレッスン★ 8/30(日) 14:00～15:00 リトモス 山崎愛留 15:15～16:15 Dance Fit 山崎愛留 17:30～18:15 ファイト45 正木愛乃
16:00	16:00	↓14日のみ実施 【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 17:30～18:00 【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 18:00～18:30 【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 18:30～19:00 【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 19:00～19:30 【3,850円/回】 プライベート千葉成泰 19:30～20:00			ちょいトレ～サーキット～ 18:00～18:15		23日実施 ファイト45 正木愛乃 18:15～19:00
			プライベート 井上裕史 18:30～19:10		ちょいトレ～サーキット～ 19:00～19:15		
17:00	17:00						
		1本増枠!!					
18:00	18:00						
			プライベート 井上裕史 19:25～20:05				
19:00	19:00						
20:00	20:00						
21:00	21:00						
22:00	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サイトより当日朝8時まで承ります。
※ご予約のキャンセルは専用サイト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。
◀レッスンツール▶

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

【熊谷店】

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)のレッスンです。(予約はWEBにて！)
は1,100円(税込)のレッスンです。(予約はWEBにて！)
は、70分にてお申込みが必要なレッスンです。
⇒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サイトより当日18時まで承ります。
※ご予約のキャンセルは専用サイト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。
＜予約専用サイト＞ ＜予約専用iPhone＞ ＜予約専用Android＞

