

2026年9月レッスンスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日	
スイミングプール 定員30名	プールスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールスタジオ 定員35名
9:00 隔週アカレスズン 14日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング					
10:00 7日28日 77730					
	ベージュステップ 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
11:00 隔週アカレスズン 高橋千春 10:30～11:00	【定員24名】 ポリッシュ 井上裕史 10:15～11:30	初めてのバタフライ AYUMI 10:15～10:45	コア&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	デューティワーク 正木愛乃 10:15～11:00
		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20			
			カーディオダンス ～木原スヴェール～ 木原啓貴 11:15～12:05		
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 ハイアクトダンス 井上裕史 11:45～12:45			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
		水中ストレッチ NAGISA 12:20～13:00		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	週替わりレッスン 1日ファイト45 8日mitt 15日mitt 29日ファイト45	週替りレッスン NAGISA 13:30～14:15	週替わり泳法 2日背泳ぎ 9日平泳ぎ 16日バタフライ 23日背泳ぎ 30日平泳ぎ	ヒート60 下村こゆき 12:25～13:25
14:00	外見 井上裕史 14:15～15:15	ユバウット30 NAGISA 14:30～15:00	【mitt】 実際にグループをして、パンチをmittに打ち込みます。 インストラクターがmittを持ちますのでファイトの ような動きがしやすいレッスンに参加したことがない 初心者の方でも大歓迎です！ ストレス発散、シェイプアップ 効果抜群！！ ご参加の方は軍手の準備をお願いします。 グループやパートナーをお持ちの方はご自身のもの を使用していただいで構いません。		ファイト45 NAGISA 13:40～14:25
15:00 週替わりスイムレッスン 7日バタフライ 14日背泳ぎ 28日平泳ぎ		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:00～15:30			インテグレート・ ワークストレッチ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)		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:35～16:05			
17:00		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 16:10～16:40			
18:00			★1日実施★ 外見 17:30～18:30 山崎愛留		
19:00	【定員20名】 ポリッシュ 伊藤章代 19:00～20:00		9/1(火)・9/28(火) 19:00～19:45 MAMBO FIT45 20:00～20:45 美ボディBodyWave&ストレッチ マリケス		ベージュステップ 塩野貴之 19:00～19:40
20:00			9/8(火)・9/15(火) 19:30～20:15 mitt 20:30～21:15 ファイト45 NAGISA		デューティワーク45 塩野貴之 20:00～20:45
21:00	ベージュステップ 伊藤章代 20:20～21:05				インテグレート・ ワークストレッチ45 塩野貴之 21:00～21:45
22:00					

【熊谷店】

金曜日		土曜日		日曜日	
スイミングプール 定員30名	プールスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールスタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プールスタジオ 定員35名
9:00 9:00					
10:00 10:00					
		ベージュパレ 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 11:00					
		ベージュパレPlus 中谷実佐 10:10～10:55		★20日休講★ ↓定員:6名	
12:00 12:00					
13:00 13:00					
14:00 14:00					
15:00 15:00					
16:00 16:00					
17:00 17:00					
18:00 18:00					
19:00 19:00					
20:00 20:00					
21:00 21:00					
22:00 22:00					

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

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18時までに承ります。
※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。

＜予約サイト＞ <予約サイトiPhone> <予約サイトandroid>