

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	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	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	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
				のびのびキッズ 宮崎梢 9:30~10:00				
10:00				定員：25名	気功法 劉嘉 10:00~11:00		陳式太極拳 精要十八式 【初級】 劉嘉 9:45~10:45	定員：20名
11:00	【9/7・14・21・28】 スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【9/7】 ピラティス 【9/14・28】 ハート&ボディピラティス 永堀都子 11:05~11:50	9/1 休講	ベージュステップ 村田隆子 10:15~10:55		【9/9】 スイミングスクール 甲斐ユキナ 11:00~12:00	【9/2・16・30】 憲さくらダンス YUKI 11:00~12:00	定員：18名
12:00	ベージュワーク 鈴木さやか 12:00~12:30	【9/14・28】 太極拳 (24式・42式) 冲静香 12:05~13:05	9/1 休講	外太 村田隆子 11:10~12:10	陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 11:10~12:10	NEW★ スイミングスクール 大谷むつみ 11:35~12:05	【9/2】 外太 笹井ひろみ 14:10~15:10	
13:00	【9/7・14・21・28】 スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45		7月専用コース 12:15~13:15 ★7月を使用して自由に泳げるコース ★7月の貸出あり	初めての7月ダンス 長嶋ヒサ子 12:20~13:20	陳式太極拳ハートサル 劉嘉 12:15~12:45	【9/9】 スイミングスクール 大谷むつみ 12:45~13:15	【9/30】 ZUMBA® CHIHARU 14:10~15:10	
14:00		【9/14・28】 気功体操 冲静香 13:15~14:15			骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:00~13:30	【9/2】 外太 笹井ひろみ 14:10~15:10	姿勢改善30分 吉村朋子 14:00~15:15	
15:00	9/7 休講	定員：25名		ダンス 井上裕史 13:40~14:30	【9/1・15・29】 美しい姿勢へ ～優しいバレエ～ 明香 14:00~15:00	【9/7】 スイミングスクール 大谷むつみ 14:20~14:50 甲斐ユキナ		
16:00		定員：13名		ベージュステップ+ 井上裕史 14:45~15:30		【9/30】 ZUMBA® CHIHARU 14:10~15:10		
17:00	9/7 休講			【9/1・29】 楽しいダンス 明香 15:15~16:15		★7月泳法★ 7月に様々な泳ぎを楽しみましょう！ ※7月の数・サイズに限りがあるため 当日7月にてご予約ください。受付時に先着順でサイズを決定します。 7月をお持ちの方はご予約時にお伝えください。		
18:00				陳式太極拳ハートサル 劉嘉 15:45~16:15				
19:00				陳式太極拳ハートサル 劉嘉 16:20~16:50				
20:00								
21:00	7月専用コース 20:15~21:15 ★7月を使用して自由に泳げるコース ★7月の貸出あり	フィットネス 松下力 20:00~21:00	定員：20名	【9/14・28】 ダンス 甲斐ユキナ 20:15~21:15	7月専用コース 20:15~21:15 ★7月を使用して自由に泳げるコース ★7月の貸出あり		ベージュワーク 太田花子 20:30~21:30	
22:00								

【改訂版】 【所沢店】

金曜日			土曜日			日曜日		
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	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	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
				9/5 休講			定員：25名	
10:00				協栄シェイプホリゾン 堀勇二 9:30~10:20	【トータル】 宮崎梢 10:00~10:30	9/13・20 休講	ベージュステップ 井上裕史 9:40~10:20	
11:00	【9/7・14・21・28】 スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【9/4・11・18・25】 スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	【9/4・11・18・25】 スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	スタート MICHIKO 10:15~10:55	【下半身】 館智彦 10:15~10:45	9/13・20 休講	外太 井上裕史 10:30~11:30	【9/13・20】 HARU 10:10~11:25
12:00				インジョイ MICHIKO 11:05~11:50		7月専用コース 11:15~11:45		
13:00	NEW			中国ダンス 鍾雪 11:40~12:40	★7月を使用して自由に泳げるコース ★7月の貸出あり	7月専用コース 11:15~12:15	太極拳 (42式・8法五歩) 冲静香 11:30~12:30	7月専用コース 11:15~12:15 ★7月を使用して自由に泳げるコース ★7月の貸出あり
14:00	【9/4・11・18・25】 スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	【9/4・11・18・25】 スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	【9/4・11・18・25】 スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	ダンス 井田やよい 13:10~14:10		骨盤調整 【トータル】 館智彦 13:20~13:50	太極拳 (入門・24式) 冲静香 12:45~13:45	9/13・20 休講
15:00				定員：25名		内容変更	定員：25名	
16:00				【9/4・18】 外太 KAORI 15:35~16:35	【9/4・18】 血流改善 足塚み健康法官足法 白香正代 15:30~16:30	7月専用コース 14:45~15:15	【9/5・19】 ピラティス なな 18:30~19:15	9/13・20 休講
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

15分で気軽にカラダを動かそう！

ちょいトレ

月曜日 19:15~19:30 (サーキット)
水曜日 19:15~19:30 (中国ストレッチ)
土曜日 16:15~16:30 (ストレッチ)

予約不要！時間になったらスタジオへ
途中参加も可能

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。無料でご参加いただけます。
Webサイト「クービック」にて予約をお願いいたします。

は有料レッスンです。ご参加の際はフロントで受付いたします。

は有料レッスンです。1回550円です。Webサイト「クービック」にて予約できます。

は有料レッスンです。1回1,100円です。「クービック」にて予約できます。

・祝祭日のは別紙にてご案内いたします。

レッスンスケジュールは
こちらから見れます

ご不明な点がございましたらお問合せください

所沢店 電話 04-2925-3535