

2026年9月21日（月）祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
			ジャクティナツ- 永堀郁子 10:05~10:50
		ZUMBA®45 TONI 10:30~11:15	
11:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45		ビ・ラティス45 永堀郁子 11:05~11:50
		FREESTYLE Dance Bruno Mars ♪ TONI 11:30~12:15	
12:00	ベ-シックウォーク 鈴木さやか 12:00~12:30		
		★FREESTYLE Dance★ Bruno Marsの大ヒット曲に合わせて 踊るオリジナルダンス♪	
13:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45		
14:00		パワーカーディオ60 奥島恵亮 14:00~15:00	定員：25名
15:00			
		ファイト☆60 奥島恵亮 15:15~16:15	
16:00			
	フィン専用コース 16:30~17:30 ★フィンを使用して自由に 泳げるコース ★フィンの貸出あり		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

2026年9月22日（火）祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
	定員：25名	ベ-シックステップ 村田隆子 10:15~10:55	
11:00			
		外ハ 村田隆子 11:10~12:10	
12:00			
	フィン専用コース 12:15~13:15 ★フィンを使用して自由に 泳げるコース ★フィンの貸出あり	トータルコンディショニング 松下力 12:30~13:15	
13:00			
14:00	定員：25名	パワーカーディオ60 松下力 13:40~14:40	
15:00			
16:00			
17:00		ダンスエアビクス ~マスタークラス~ 井上裕史 16:30~17:20	
	定員：25名	ベ-シックステップ + 井上裕史 17:35~18:20	
18:00			
19:00			
20:00			

2026年9月23日（水）祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
			定員：20名
11:00	アクアコンディショニング 10:30~10:45 ベ-シックアクア 10:55~11:25 大谷むつみ	ZUMBA® Olivia 10:55~11:55	メ-ィカルビ-ラティス 甲斐ユキナ 11:00~12:00
12:00	フィン泳法 大谷むつみ 11:35~12:05		
		フライングサイズ 井上裕史 12:10~13:10	筋骨美整60 甲斐ユキナ 12:15~13:15
13:00			定員：18名
14:00	ベ-シックウォーク 13:40~14:10 ベ-シックアクア 14:20~14:50 甲斐ユキナ	パワーMIX50 井上裕史 13:25~14:15	定員：25名
15:00		FULLBOX45 井上裕史 14:30~15:15	
16:00		ダンスエアビクス ~マスタークラス~ 井上裕史 15:30~16:20	
	フィン専用コース 16:30~17:30 ★フィンを使用して自由に 泳げるコース ★フィンの貸出あり	パーティーカルステップ 井上裕史 16:35~17:20 定員：25名	★パーティーカルステップ★ ステップ台を縦に置き、音 楽に合わせて前後に動く ステップエクササイズ♪
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

※  は無料のレッスンです。初心者・体力に自信のない方向けです。
※  は有料のレッスンです。有料レッスンはクービックにて受付いたします。
※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

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

スケジュールの確認はこちら→

