

2026年10月スケジュール(10/5訂正版)



無料 初心者向け

550円(税込)
レッスン

1,100円(税込)
レッスン

3,850円(税込)
レッスン

有料レッスン
フロント受付



月替わりレッ
スン

【鶴瀬店】

	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
9:00									
10:00		9:15~9:35 MCストレッチ 内村恵美		10/27休講			チャレンジアカ 町田裕美子 9:30~10:15		
11:00	スイミングスクール 内村恵美 10:30~11:30	おしんおしん (RAD RTS登録教師) 10:30~11:45 10/19休講	10/5・19 血流改善 足もみ健康法 白香正代 10:15~11:15 ※定員12名	泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10			10/14・28 インジョイブ KAZUMI 10:00~11:00		
12:00	7人でリセット 内村恵美 11:40~12:10			10/27休講					
13:00	7人でリセット 内村恵美 12:15~12:45			6日:キックと片手 13日:ブルと呼吸 20日:ブルとキック 27日:休講					
14:00	NEW バーンアップワーク 坂本美都 13:15~13:45	外太 植竹美季 12:45~13:45		10/27 ハレハレレッスン45 宇野真奈 12:30~13:15			伝統陣式太極剣49式 ブライット 劉嘉 13:00~13:30		10/28はフィット ネスに行いま す
15:00	ロングコース不可			10/27休講					
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			10/27休講			10/7・21 インジョイブ KAZUMI 13:45~14:45		
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			10/27 ハレハレレッスン45 宇野真奈 13:30~14:15			10/14 外太 柴田奈美 13:45~14:45		
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15						陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 13:45~14:45		
19:00	初回(10/5)は 無料!						10/7・21 インジョイブ KAZUMI 13:45~14:45		
20:00	初心者平泳ぎ 坂本美都 19:30~20:00	10/19 ファイトウ 10/26 ハワークーティ オ					10/7・21 インジョイブ KAZUMI 13:45~14:45		
21:00	5日:キックの基礎 12日:祝日 19日:キックと呼吸 のタイミング 26日:コンビネーション	10/19・26 ラダム7 大谷むつみ 20:00~21:00	10/5 からだひきしめ 横堀一 20:30~20:50				10/7・21 インジョイブ KAZUMI 13:45~14:45		
22:00									

	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
9:00									
10:00		10/30休講 ちょいトレ/筋トレ 9:20~9:35							
11:00	バーンアップワーク 内村恵美 9:30~10:00	ZUMBA45 櫻井恵 9:45~10:30 10/30休講		キッズ スイミングスクール 9:45~10:45					
12:00	泳ぎこみ1000 内村恵美 10:15~11:00			ロングコース不可					
13:00	アライバ 内村恵美 11:10~11:40	おしんおしん75 松井勇江 11:00~12:15		キッズ スイミングスクール 11:00~12:00					
14:00				ロングコース不可					
15:00				アライバ 原奈美 12:10~12:40					
16:00	バーンアップワーク 内村恵美 14:00~14:30	【女性専用】 おしんおしん75 太田花子 12:30~13:45		※10/31のみ 13:20~13:50 初心者70分 坂本美都 13:00~13:30 初回(10/3) は無料!	新five70分ストレッチ 内村恵美 13:00~13:45 10/3・17休講				
17:00		バーンアップワーク 太田花子 14:00~15:00		3日:基礎→ドリーム 10日:呼吸 17日:コンビネーション 24日:仕上げ 31日:復習	おしんおしん75 村田隆子 14:15~15:05				
18:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			キッズ スイミングスクール 15:00~15:50					
19:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00					
20:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15			キッズ スイミングスクール 17:15~18:15					
21:00	水中トレーニング 原奈美 20:00~20:30			10/16 ツールを用いた トレーニング を行います					
22:00									

☆1本でも2本でも550円☆

クービックアプリダウンロードはこちら

iPhone用 Android用

※スタジオへの整理は前レッスン終了の10分前からとなります。
※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
15分前から整理となります。
※整理時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)
※祝祭日のスケジュールは、別紙にてご案内いたします。
※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

営業時間【月・火・水・金】9:00~22:00【土】9:00~21:00【日・祝日】9:00~20:00
〒354-0024 埼玉県富士見市鶴瀬東2-22-25 ☎ 049-268-7575