

2026年10月レッスンスケジュール【鴻巣店】



無料 初心者向け
レッスン



550円(税込)
レッスン



1,100円(税込)
レッスン



フロント受付
有料レッスン

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

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	マシンジム	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	マシンジム	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	マシンジム
※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。				※プールの無料レッスンはご予約無しでご参加いただけます。			
10:00											
11:00	泳法77-4 【定員12名】 増田郁乃 10:00~11:00	スバ・インナー&アレス 柴田朱美 10:15~11:15	『スバ・インナー&アレス』 がレギ・ユースレスに! どんなスバ? 日常生活の不良姿勢や、アバ・ラシな身体の使い方によって歪んだ背骨を元の正しい位置に戻すことにより、背骨の健康を取り戻す調整法と、呼吸筋をコントロールして心身を整える呼吸法を行います。日々のスバや仕事等で疲れた身体を77し、毎日を快適な身体で過ごすために最適なプログラムです。	チェレンジ77 NAGISA 10:30~11:15	簡単スバ77 40 柴田朱美 9:55~10:35	30' 秋は胸を開く『肺を守る』 伴藤由恵 10:30~11:30		チェレンジ77 高附真佐江 10:30~11:15	パラ改善スバ77 【定員20名】 山川理沙 9:50~10:50		
12:00	泳法77-4 【定員12名】 増田郁乃 11:05~12:05	外EX60 柴田朱美 11:30~12:30			簡単スバ77 40 柴田朱美 11:35~12:15			ハ・タワイ 増田郁乃 11:30~12:15	ベ・ツック&シェイ 山川理沙 11:00~11:45		
13:00	Web予約なし 30-100 鈴木文子 12:50~13:10					12:30~12:45 ちょいトレ 吉形		プライベート 増田郁乃 12:30~13:00	ベ・ツック&シェイ 山川理沙 12:00~12:45		
14:00											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

《隔週プログラム》
10/19(月)
19:30~20:15
ユ・ハ・ウ・ド 45 担当: 正木愛乃
20:35~21:05
X5530 担当: 正木愛乃
※ユ・ハ・ウ・ド 45 & X5530 ペア割550円で実施
10/26(月)
18:30~19:15
機能改善スバ77 担当: なな
19:30~20:15
ユ・ハ・ウ・ド 45 担当: なな
20:30~21:15
7745 担当: なな

柴田先生の火曜レッスンの3本のうちガガ・マ・デ・ノ・スのレッスンとプラスして、前後スバ77 or 170との組み合わせでも2本で550円で受講できるペア割新導入!!
もちろん、簡単ステップのみ、簡単170のみの受講も可能です。
(その場合、550円です。)
《例》
簡単ステップ+マ・デ・ノ・ス=550円
簡単170+マ・デ・ノ・ス=550円
簡単スバ77のみ=550円
簡単170のみ=550円
ガガ・マ・デ・ノ・スのみ=550円
※ペア割の場合、かんたんアプリのガガ・マ・デ・ノ・ス40欄にて予約お願いします。

※参加目安
50m60秒以内で泳げる方
※タイム測定
道具を使った泳力強化を行うクラスです。

♪代行情報♪
10月28日(水)
19:30~20:15
X55 45
担当: 田島里佳
10/24代行⇒X55
ベ・ツック
竹内愛
19:30~20:10
10/7, 217745
10/14, 203ハ・ウ・ド
NAGISA
19:45~20:30
10/28代行⇒7745
オリジナルエアロ
20:25~21:25
mitt
NAGISA
20:40~21:25
7745/45/45/45/45
担当: 田島里佳

『ストリートダンス基礎』
火曜20:40~21:25
アイソレーション、リズムトレーニングなどのジャンルのダンスでも必要な基礎をやりながら色々なジャンルの基礎に挑戦するクラスです。
ダンスを始めたいと思っている方、もっとダンスを上達させたい方、苦手なところを基礎から学びたいと思っている方にもおすすめです。
皆様のご参加お待ちしております。

隔週プログラム

フリーフィニッシュ
コース
18:00~20:00

ガ・ダ・ノ・ス45
川内隆
19:30~20:15

肩こり腰痛改善!!
ビ・デ・ノ・ス60
鈴木文子
19:30~20:30

チェレンジ77
後藤紀子
20:30~21:20

ス・リ・ダ・ノ・ス基礎
川内隆
20:40~21:25

有料のスクール・プライベートです。各金額はフロントでご確認下さい。
(スクール、パーソナル、プライベート等は毎月25日よりフロントで受付いたします。)

