

2026年10月12日(月)祝日営業スケジュール

【所沢店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
			シャクティナゾー 永堀郁子 10:05~10:50
11:00		メカダンス45 TONI 10:30~11:15	
			ハート&ホーホーダンス45 永堀郁子 11:05~11:50
12:00		ZUMBA® TONI 11:30~12:30	
	ベージュウォーク 鈴木さやか 12:00~12:30		太極拳 沖静香 12:05~13:05
13:00		フライングダンス 井上裕史 12:45~13:45	
			気功体操 沖静香 13:15~14:15
14:00		ハワーカード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			
		エア&ホーメイク 井上裕史 16:30~17:30	☆エア&ホーメイク☆ 50分のエア+10分の自重トレーニングで しっかり汗をかいて身体を引き しめるレッスン♪
17:00			
18:00		ベージュステップ+ 井上裕史 17:45~18:35 【定員 25名】	
19:00			
20:00			



スケジュールの確認はこちら



- 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。
- 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」にて予約を承ります。
- は有料レッスンです。1回2,200円です。「クービック」にて予約を承ります。

