2026年11月スケジュール（10/30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

- スイミングプール
  - 10:30～11:30 スイミングスクール 内村恵美
  - 11:40～12:10 プールでリセット 内村恵美
  - 12:15～12:45 背泳ぎ 内村恵美
  - 13:15～13:45 ベーシックウォーク 坂本美都
  - ロングコース不可
  - 15:00～15:50 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
  - 17:15～18:15 キッズ スイミングスクール
  - 19:30～20:00 初心者バタフライ 坂本美都
- フィットネススタジオ
  - 9:15～9:35 MCストレッチ 内村恵美
  - 10:15～11:15 オリジナルバレエ 花村愛子 (RAD RTS登録教師)
  - 11/23 休講
  - 12:45～13:45 リトモス 植竹美季
  - 20:00～21:00 11/9 ファイトウ 大谷むつみ
- ウェルネススタジオ
  - 11/2・16 血流改善 足もみ健康法 白著正代 10:15～11:15 ※定員12名
  - 11/23 休講
  - 12:50～13:20 プライベート 花村愛子
  - 13:30～14:30 アスクラブ 内村恵美

火曜日

- スイミングプール
  - 泳ぎこみ500 原奈美 9:40～10:10
  - 11/3 休講
  - ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ 原奈美 10:20～10:50
  - 11/3 休講
  - 11:00～12:00 スイミングスクール 原奈美 13,200円/10回
  - 水慣れ 原奈美 13:00～13:30
  - 11/3 休講
  - ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 原奈美 13:45～14:15
  - 11/3 休講
  - ロングコース不可
  - 15:00～15:50 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
  - 17:15～18:15 キッズ スイミングスクール
- フィットネススタジオ
  - 追加
  - 11/10 ZUMBA45® 櫻井恵 9:45～10:30
  - 11/10 バレエバーレッスン45 宇野真奈 12:30～13:15
  - 11/10 バレエセンターレッスン45 宇野真奈 13:30～14:15
  - からだひきしめ 梶翔一 20:30～20:50
- ウェルネススタジオ
  - ※バーレッスンに参加された方限定

3日:休講
10日:もぐる
17日:バタ足
24日:浮かぶ

水曜日

- スイミングプール
  - チャレンジアクア 町田裕美子 9:30～10:15
  - ロングコース不可
  - 15:00～15:50 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
  - 17:15～18:15 キッズ スイミングスクール
  - 背泳ぎ 原奈美 19:30～20:00
- フィットネススタジオ
  - 11/11・25 エンジョイフラ KAZUMI 10:00～11:00
  - 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 13:00～13:30
  - 11/4・18 エンジョイフラ KAZUMI / 11/25 リトモス 柴田朱美 13:45～14:45
  - 陳式太極拳 精要十八式【上級】 劉嘉 15:00～16:00
  - 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:15～16:45
  - 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 16:50～17:20
  - 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉 17:25～17:55
  - 11/4・18 ランダムプログラム 綠川琴美 19:30～20:15
  - 11/4・18 UBOUND45 綠川琴美 20:30～21:15
- ウェルネススタジオ
  - 11/11はフィットネススタジオにて行います
  - 太極球スクール 劉嘉 13:45～14:45 定員:10名
  - NEW 11/11・25 WORK OUT【鬼】 梶翔一 20:30～21:00

4日:姿勢とキック
11日:プル
18日:タイミング
25日:ローリング

11/4
パワーカーディオ45
11/18
ファイトウ45
1本でも2本でも550円

20:30～ ロングコース 増やします。

金曜日

- スイミングプール
  - ベーシックアクア 内村恵美 9:30～10:00
  - 泳ぎこみ1000 内村恵美 10:15～11:00
  - プライベート 内村恵美 11:10～11:40
  - ロングコース不可
  - 15:00～15:50 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
  - 17:15～18:15 キッズ スイミングスクール
  - スタートウォーク 原奈美 19:20～19:50
  - 11/20 休講
  - 水中トレーニング 原奈美 20:00～20:30
  - 11/20 休講
- フィットネススタジオ
  - ちょいトレ/ラジオ体操 9:20～9:35
  - 11/13休講
  - ZUMBA60® 櫻井恵 9:45～10:45 11/13休講
  - オリジナルヨガ75 松井房江 11:00～12:15
  - ロングコース不可
  - 【女性専用】 オリジナルバレエ 太田花子 12:30～13:45
  - ベーシックジャズダンス 太田花子 14:00～15:00
- ウェルネススタジオ
  - ちょいトレ/筋トレ 20:00～20:15
  - 11/20休講

11/6
ツールを用いたトレーニングを行います

土曜日

- スイミングプール
  - ロングコース不可
  - キッズ スイミングスクール 9:45～10:45
  - ロングコース不可
  - キッズ スイミングスクール 11:00～12:00
  - ロングコース不可
  - プライベート 原奈美 12:10～12:40
  - 11/21休講
  - 初心者背泳ぎ 坂本美都 12:50～13:20
  - 15:30～15:45 ちょいトレ/ストレッチ
  - 15:50～16:20 ちょいトレ/ストレッチ
- フィットネススタジオ
  - 11/7・21 リトモス 廣田茂子 10:50～11:50
  - 新fiveフロアーストレッ 内村恵美 13:00～13:45
  - チャレンジ 村田隆子 14:15～15:05
  - 追加
  - ちょいトレ/ストレッチ 15:30～15:45
- ウェルネススタジオ
  - 11/14・28 バレエスクール 川久保博子 10:00～11:30 4,400円/2回 単発3,300円
  - 11/14・28 バリエーション 川久保博子 11:40～12:10 ¥3,850

10/30 時間変更

オリジナルレッスン

7日:基礎ドリル(キック)
14日:基礎ドリル(プル、リカバリー)
21日:コンビネーション
28日:仕上げ

☆1本でも2本でも550円☆

日曜日

- フィットネススタジオ
  - 11/8 オリジナルバレエ75 宇野真奈 11:00～12:15
  - 11/8 ジャズダンス 宇野真奈 12:30～13:30
  - イシュタヨガ HARU 14:00～15:15
- ウェルネススタジオ
  - 11/15 ヨガ&フォームローラー HARU 15:30～16:30 定員:6名

クービックアプリダウンロードはこちら
iPhone用　Android用

11/21 ラディカルパワー45 大谷むつみ 18:00～18:45

11/21 ファイトウ45 大谷むつみ 19:00～19:45

2日:基礎のドリル
9日:バタフライキックと手足呼吸のタイミング
16日:コンビネーション
23日:祝日
30日:仕上げ

※スタジオへのご整列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分前から整列となります。
※整列時、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