2026年11月レッスンスケジュール11/4改訂版【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

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ

※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　泳法ｽｸｰﾙ 初級【定員12名】増田都乃
- 11:00〜12:00　泳法ｽｸｰﾙ 中級【定員12名】増田都乃
- 13:00〜13:10　Web予約なし　ｽﾀｰﾄｳｫｰｸ 鈴木文子
- 15:00〜16:00　《隔週プログラム》
  - 11/2(月) 18:30〜19:15 機能改善ｽﾄﾚｯﾁ　担当：なな
  - 19：30〜20：15 ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45 担当：なな
  - 20:30〜21:15 ﾌｧｲﾄﾞ'ｳ45　担当:なな
  - 11/9(月) 19:30〜20:15 ﾌｧｲﾄﾞ'ｳ45　担当:NAGISA
  - 11/16(月) 19：30〜20：15 ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45 担当：正木愛乃
  - 20：35〜21：05 X5530 担当：正木愛乃
  - ※ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45＆X5530ペア割550円で実施 ペア割参加の方は、ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45の枠でご予約下さい。
- 17:00〜22:00　隔週プログラム

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ

- 10:15〜11:15　ｽﾊﾟｲﾝｹｱ&ﾌﾟﾚｽ 柴田朱美
- 11:30〜12:30　ﾘﾄﾓｽ60 柴田朱美

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ

- 10:15〜11:15　『ｽﾊﾟｲﾝｹｱ&ﾌﾟﾚｽ』がﾚｷﾞｭﾗｰﾚｯｽﾝに！
  どんなﾚｯｽﾝ？
  日常生活の不良姿勢や、ｱﾝﾊﾞﾗﾝｽ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。
  日々のﾚｯｽﾝや仕事等で疲れた身体をｹｱし、毎日を快適な身体で過ごすために最適なﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。
- 12:45〜14:00　シンプルヨガ 柴田朱美
- 14:10〜14:30　モビリティケアストレッチ 鈴木文子
- 14:45〜15:45　ピラティス 鈴木文子
- 18:00〜18:15　NEW!　ちょいトレ スタッフ
- 19:20〜20:20　11/2、9、30実施 ﾘﾄﾓｽ60 iku
- 20:35〜21:20　11/2、9、30実施 ZUMBA®45 ゆんゆん

ﾏｼﾝｼﾞﾑ

火曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ

※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。

- 10:30〜11:15　11/3休講 ﾁｪﾚﾝｼﾞｱｸｱ NAGISA
- 15:00〜15:20　Web予約なし　ｽﾀｰﾄｳｫｰｸ 伴藤由恵
- 18:00〜19:00　フリーフィンコース 1コース
- 19:30〜20:15　NEW!　11/10のみ実施 ﾁｪﾚﾝｼﾞｱｸｱ NAGISA

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ

- 9:55〜10:35　簡単ｽﾃｯﾌﾟ40 柴田朱美
- 10:45〜11:25　ｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽ40 柴田朱美
- 11:35〜12:15　簡単ｴｱﾛ40 柴田朱美
- 12:50〜13:50　かんたんﾌﾗﾀﾞﾝｽ あゆみ
- 14:15〜15:15　SALSATION® ﾏﾘ・ｸﾞﾚｽ
- 15:25〜16:10　ﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ45 ﾏﾘ・ｸﾞﾚｽ
- 19:30〜20:15　ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ45 川内陸
- 20:30〜21:20　ﾁｪﾚﾝｼﾞｽﾃｯﾌﾟ 後藤亜紀子

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ

- 11:30〜12:30　ﾖｶﾞ『全身のエネルギーの循環』伴藤由恵
- 12:30〜12:45　ちょいﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 吉形
- 19:30〜20:30　肩こり腰痛改善!! ﾋﾞﾃｨｽ60 鈴木文子
- 20:40〜21:25　ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽ基礎 川内陸

ﾏｼﾝｼﾞﾑ

- 25日なし

柴田先生の火曜レッスンの3本のうちｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽのﾚｯｽﾝとプラスして、前後ｽﾃｯﾌﾟorｴｱﾛどの組み合わせでも2本で550円で受講できるペア割新規導入!!
もちろん、簡単ステップのみ、簡単エアロ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+ﾒﾝﾃﾅﾝｽ＝550円
簡単ｴｱﾛ+ﾒﾝﾃﾅﾝｽ＝550円
簡単ｽﾃｯﾌﾟのみ＝550円
簡単ｴｱﾛのみ＝550円
ｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽのみ＝550円
※ペア割の場合、かんたんアプリのｶﾗﾀﾞﾒﾝﾃﾅﾝｽ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。

水曜日

ｽｲﾐﾝｸﾞﾌﾟｰﾙ

※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。

- 11:30〜12:15　ﾁｪﾚﾝｼﾞｱｸｱ 高附真佐江
- 12:30〜13:00　ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 増田都乃
- 13:00〜13:30　プライベート 増田都乃
- 17:30〜18:00　プライベート 榊原宏穂
- 18:00〜18:30　プライベート 榊原宏穂
- 18:50〜19:10　Web予約なし　「SPECIAL DASH！」 榊原宏穂

ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ

- 10:15〜11:15　ﾊﾞﾗﾝｽ改善ｽﾄﾚｯﾁ【定員20名】山川理沙
- 11:00〜11:45　ﾍﾞｰｼｯｸ&ｼｪｲﾌﾟ 山川理沙
- 12:00〜12:45　ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 山川理沙
- 13:00〜13:45　11/18休講 ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ45 正木愛乃
- 18:00〜18:15　Web予約なし　ちょいトレ スタッフ
- 19:30〜20:10　ﾍﾞｰｼｯｸ 竹内愛
- 20:25〜21:25　オリジナルエアロ 竹内愛

時間変更

『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、もっとダンスを上手くなりたい、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。

ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ

- 13:45〜14:30　ﾏｯﾄﾋﾟﾃｨｽ【定員15名】神谷智美
- 15:45〜16:45　ﾌｧｲﾄﾞ'ｳ45 NAGISA
- 19:30〜20:15　ﾌｧｲﾄﾞ'ｳ45 NAGISA
- 20:30〜21:15　11/4、18ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45 11/11、25mitt NAGISA

ﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45【定員20名/550円】
mitt145【定員5名/1100円】

ﾏｼﾝｼﾞﾑ

2026年11月レッスンスケジュール11/4改訂版【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　／　2200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。）

金曜日

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
※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。			
NEW! フリーフィンコース 1コース 10:00～11:00	ベーシック 井上裕史 9:20～10:05	太極拳（初級） 水谷孝 9:50～10:50	
	はじめてフラダンス 井上裕史 10:20～11:20	陳式太極拳 水谷孝 11:00～11:45	
	パワーMIX 井上裕史 11:35～12:35	姿勢改善ストレッチ 伴藤由恵 12:00～12:45	
プールでウォーク！【定員28名】 伴藤由恵 13:00～13:20		やさしいバレIplus 中谷実佐 13:00～14:15	
	11/6、20Mambo Fit 11/13、27ZUMBA®60 マリ・グレス 13:25～14:25		
フリーフィンコース 1コース 19:00～20:00	NEW! インテグレーティッド・パワーストレッチ45 塩野貴之 19:30～20:15		
	ラディカルパワー45 塩野貴之 20:30～21:15		

金曜：13:00～14:15
『やさしいバレIplus』
担当：中谷実佐

通常のバーレッスンだけでなくセンターレッスンも行います。
また、更にストレッチをプラスしたクラスです。
これまでバレエに対して敷居の高さを感じていた方も気軽に参加しやすいクラスになってます。
バレエやったことない方も大歓迎です！
新しいチャレンジをするチャンス。

土曜日

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
※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。			
	11/7、21実施 美ユーディBody Wave45 マリ・グレス 9:30～10:15	モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25～9:45	
	11/7、21実施 ZUMBA®Gold60 11/14、28実施 ZUMBA®60 マリ・グレス 10:25～11:25	ヨガ75 11月… 『肩・背中の緊張をほぐす』 伴藤由恵 10:00～11:15	
	SALSATION®60 マリ・グレス 11:40～12:40	Web予約なし 12:00～12:15 ちょいトレ スタッフ	
フリーフィンコース 1コース 13:00～14:00		リトモス60 山﨑愛留 13:00～14:00	
	X55 45 正木愛乃 14:15～15:00		
Web予約なし スタートウォーク 鈴木文子 15:00～15:20	11/7、21実施 ユーバウンド45 正木愛乃 15:20～16:05 11/14、28実施 ベーシックエアロ45 後藤亜紀子 15:50～16:35		
11/14、28実施		11/14、28実施 ピラティス 鈴木文子 16:00～17:00	
11/14、28なし プライベート 榊原宏稚 15：30～16：00			
11/14、28なし プライベート 榊原宏稚 16：00～16：30			
Web予約なし 「SPECIAL DASH！」 榊原宏稚 16:45～17:15	11/14、28休講	モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15～17:35	11/14、28 実施
11/14、28休講 泳ぎこみ 榊原宏稚 17:30～18:30			
	メガダンス45 yukio 18:45～19:30	Web予約なし 19:30～19:45 ちょいトレ スタッフ	
	ファイトウ45 yukio 19:45～20:30		

※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。

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	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。			
フリーフィンコース 1コース 9:30～10:30	WELCOME 11/23限定実施 スイムコンディショニング 【定員14名】 沢野あずさ 10:00～10:45	11/1、15、29実施 太極拳入門 水谷孝 10:00～10:45	
11/23実施 ハワイ 沢野あずさ 11:15～11:45	リトモス60 美織 11:00～12:00		
11/23実施 クロール 沢野あずさ 11:55～12:25			
	11/1、15、29：ラディカルパワー 11/8、22：パワーカーディオ 正木愛乃 13:50～14:35		
	ファイトウ45 正木愛乃 14:55～15:40		
	ベーシックステップ 中川昇 16:15～17:00	11/8、15、22実施 ユーバウンド45 NAGISA 16:00～16:45	
	11/23 ベーシックステップ とベア前 550円	11/8、15、22実施 mitt45【定員5名】 NAGISA 17:00～17:45	
	11/23実施 リラックスヨガ30 中川昇 17:15～17:45		

11月スケジュール改訂版です。
11/3（火）23（月）は特別スケジュールでの実施になります。
別紙ご確認宜しくお願い致します。

レッスン参加申し込み方法

前月の25日8時より全てのレッスンの予約が開始になります。
プールの無料レッスン以外がWeb予約の対象となります。
レッスン当日8:00まで受付をいたします。
当日に空きがあるレッスンは打ち下での対応をいたします。（5枚2,750円、10枚5,500円）
キャンセルはレッスン当日の8:00までとなります。以降はキャンセル・返金は致しかねます。
また、申込日から25日を経過するとレッスン当日でなくてもキャンセル不可となりますのでご注意ください。
QRコードから新規登録をお願いいたします。有料レッスン参加希望の方はスムーズな決済のため、お支払い設定からクレジットカードの登録をお勧めいたします。
（利用可能なクレジットカード：Visa／MasterCard／AmericanExpress）
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　鴻巣店　電話　048-540-4848