10/25改訂版

無料 レッスン　550円(税込)　1,100円(税込)　1,650円(税込)　フロント受付 有料レッスン

2026年11月 レッスンスケジュール【与野店】

月曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00					
10:00	ベーシックアクア 町田裕美子 10:05～10:50	ちょいトレ～ストレッチ～ 9:15～9:30 / ちょいトレ～筋トレ～ 9:40～9:55	追加	気功法（易筋経） 劉嘉 9:30～10:30	4泳法 11:00～11:45 毎週テーマを決めてその泳ぎを極めていきます 1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール 5週目 フィン
11:00	※右記参照		バンドトレーニング 齋藤圭輔 11:09～11:40	陳式太極拳 精要十八式（中級） 劉嘉 10:40～11:40	
12:00	4泳法【初級】 川岸冬輝 11:00～11:45 / 水慣れ 川岸冬輝 12:00～12:30	オリジナルヨガ 阿部光恵 11:30～12:30	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:50～12:21	卓球 12:00～13:15	
13:00	プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10	ユーバウンド45 田島里佳 13:00～13:45	太極拳プライベート 劉嘉 12:35～13:05 / 太極拳プライベート 劉嘉 13:10～13:40		
14:00			太極拳プライベート 劉嘉 14:15～14:45	インディアカ 13:35～14:50	
15:00	キッズスイミングスクール 15:00～18:30		太極拳プライベート 劉嘉 14:50～15:20 / 太極拳プライベート 劉嘉 15:25～15:55	キッズサッカースクール 15:20～18:40	
16:00					
17:00			キッズチアダンススクール 16:30～19:30		
18:00					
19:00	月替りスキルアップスイム ～平泳ぎ～ 原奈美 18:40～19:15	月替りスキルアップスイム 18:40～19:15 毎週テーマを決めてその泳ぎを極めていきます 11/2 キックの形 11/9 プルと呼吸 11/16 キックのドリル 11/30 ひとかきひとけり			
20:00	ウォーター・ウィ・モーション 筋力アップ 原奈美 19:25～20:00 / 泳ぎこみ500 原奈美 20:10～20:40				
21:00					
22:00					

火曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00					
10:00		ボクシングエクササイズ 初級 あい 10:15～10:45	時間変更		
11:00	※左記参照	ファイトウ45 あい 11:00～11:45		さいたまブロンコス U-18 11:00～13:00	
12:00	4泳法【中級】 川岸冬輝 11:00～11:45 / クロール呼吸 川岸冬輝 12:00～12:30		ビーティス Eriko 12:00～12:30		
13:00	プライベート 川岸冬輝 12:40～13:10	リトモス 柴田朱美 13:20～14:20	オリジナルバレエ Eriko 12:40～14:10 【都度2,200円】		
14:00		すっきりヨガ 柴田朱美 14:30～15:30			
15:00	キッズスイミングスクール 15:00～18:30				
16:00		キッズダンススクール（ジュニア） AYANO 17:00～18:00			
17:00					
18:00		ペア割レッスン ラディカルパワー45 塩野貴之 19:15～20:00	【ペア割レッスン】 対象のレッスンに2本まとめて550円でご参加いただけます！ ※1レッスン参加の場合は550円となります。 ※クービックのご予約は2本まとめてご予約いただけます。		
19:00		ステップ 初級40 エアロ初級40 塩野貴之 20:15～20:55	毎週火曜 20:15～20:55 奇数週 11/17 ステップ 偶数週 11/10・11/24 エアロ		
20:00		ちょいトレ～ストレッチ～ 21:15～21:30			
21:00					
22:00					

隔週

水曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00					
10:00		Spine Care&Breath 柴田朱美 9:30～10:00			
11:00	ベーシックアクア 川岸冬輝 10:45～11:30	オリジナルヨガ 柴田朱美 10:15～11:15	太極拳（初級） 田震 10:30～11:30		
12:00	クロールキック 川岸冬輝 11:45～12:15	ベーシックPlus 柴田朱美 11:30～12:15	太極拳（上級） 田震 11:40～12:40		
13:00	プライベート 川岸冬輝 12:25～13:55	ファイトウ30 田島里佳 12:30～13:00		バドミントン 13:00～14:15	
14:00		ラディカルパワー30 田島里佳 13:15～13:45			
15:00		ボルドブラ KAMAL 14:00～14:30 / リトモス30 KAMAL 14:45～15:15			
16:00	キッズスイミングスクール 15:00～18:30			キッズバスケットボールスクール 15:30～20:00	
17:00					
18:00					
19:00					
20:00		ちょいトレ～サーキット～ 20:00～20:15 / ちょいトレ～ストレッチ～ 20:30～20:45		バスケットボール 20:00～21:15	
21:00					
22:00					

10/25改訂版

無料 レッスン　550円(税込)　1,100円(税込)　1,650円(税込)　フロント受付 有料レッスン

2026年11月 レッスンスケジュール【与野店】

金曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00					
10:00		のびのびボディ 阿部光恵 10:00～10:30		陳式太極拳 精要十八式 （中級） 劉嘉 9:40～10:40	
11:00	ベーシックウォーク 川岸冬輝 10:45～11:15	みんなで筋トレ 齋藤圭輔 11:14～11:45	イシュタヨガ HARU 10:35～11:50	陳式太極拳 精要十八式 （上級） 劉嘉 10:45～11:45	
12:00	クロールストローク 川岸冬輝 11:30～12:00		太極球スクール 劉嘉 12:05～13:05 ※9月～11月	バドミントン 12:00～13:15	11:50～12:05 クロスコア レッグC 12:10～12:25
13:00	プライベート 川岸冬輝 12:10～12:40	ちょいトレ～ストレッチ～ 13:00～13:15 ちょいトレ～筋トレ～ 13:25～13:40			
14:00		はじめてフラダンス 井上裕史 14:10～15:10	太極拳プライベート 劉嘉 14:00～14:30 太極拳プライベート 劉嘉 14:35～15:05		
15:00				さいたまブロンコス U-18 14:30～16:30	
16:00	キッズスイミングスクール 15:00～18:20	ベーシックPlus 井上裕史 15:25～16:10	キッズバレエスクール （キッズ） 岡部麻美 15:30～16:30		
17:00			キッズバレエスクール （ジュニアⅠ） 岡部麻美 16:30～17:30	キッズバスケットボール スクール 16:30～18:30	
18:00			キッズバレエスクール （ジュニアⅡ） 岡部麻美 17:30～18:30		
19:00			キッズバレエトゥシューズ レッスン		
20:00	スタートウォーク 兵藤海里 19:30～19:50 トータル・イマージョン スイミング 20:00～21:00	夜の整えヨガ ERIKA 19:30～20:00 からだリセットヨガ ERIKA 20:10～20:40		バドミントン 19:45～21:00	
21:00					
22:00					

土曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00					
10:00	キッズスイミングスクール 9:30～14:30	太極拳（初級） 井上裕史 9:30～10:00 11/14日休講 気功法 井上裕史 10:15～10:45			
11:00		★14日休講★ オリジナルヨガ 井上裕史 11:00～12:00			
12:00		★14日休講★ はじめてフラダンス 井上裕史 12:15～13:15		バドミントン 11:30～12:45	
13:00		★14日休講★ リトモス 井上裕史 13:30～14:30		卓球 13:00～14:15	
14:00	トータル・イマージョン スイミング 15:10～16:10	チャレンジ 竹内愛 14:40～15:30			
15:00				レンタルタイム 【要事前予約】 15:30～17:00	
16:00					
17:00					
18:00					
19:00				フットサル 19:00～20:30	
20:00					
21:00					
22:00					

日曜日 ★全レッスン予約制★

	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	アリーナ	ファンクショナルゾーン
9:00		やさしいヨガ 9:15～9:30			
10:00		川崎智佳子 オリジナルヨガ 川崎智佳子 9:45～10:45			
11:00		ZUMBA®45 三木洋子 11:00～11:45			
12:00	ちょいトレ	ちょいトレ～筋トレ～ 12:00～12:15 ちょいトレ～ストレッチ～ 12:30～12:45	ちょいトレ	卓球 11:30～12:45	
13:00		はじめてステップ 竹内愛 13:00～13:30 はじめてエアロ 竹内愛 13:45～14:15			
14:00				バレーボール 14:15～15:30	
15:00					
16:00				レンタルタイム 【要事前予約】 15:40～16:40 料金2,200円	
17:00				バドミントン 16:50～18:05	
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

★レッスンはスタジオ・プールともかんたん予約アプリからの申込みとなります。※ちょいトレは除く
★無料レッスンはアプリから申込みをされていない方は空きがあっても参加できません。
★レッスン予約はレッスン開始1時間前まで、キャンセルも1時間前まで可能です。
★当日チケットをフロントにて購入される方は別途手数料を頂戴します。
★かんたん予約アプリからの申込みは手数料はございません。
★レッスン参加時にインストラクターへ【予約完了画面】を提示してください。
★PC等で予約された方はフロントにてご申告をお願いします。参加カードをお渡しいたします。
★スマートフォンをお持ちでない方、操作が不安な方はフロントにございますPCにて予約も可能です。（ご自身のアカウントでログインが必要）

ご不明な点がございましたらお問合せください。　与野店　電話　048-833-8282