2026年11月レッスンスケジュール

【所沢店】

月曜日

スイミングプール

10:00
【11/2・9・16・30】
スイミングスクール
鈴木さやか
10:45～11:45

ベーシックウォーク
鈴木さやか
12:00～12:30

【11/2・9・16・30】
スイミングスクール
鈴木さやか
12:45～13:45

フィットネススタジオ

ZUMBA®
TONI
11:00～12:00

定員：25名
ラディカルパワー45
futa
14:15～15:00

定員：13名
ユーパウンド45
futa
15:15～16:00

太極拳
李自力
16:30～17:30

ちょいトレ
～サーキット～
19：15～19：30

ファイトウ
松下力
20:00～21:00

フィン専用コース
20：15～21：15
★フィンを使用して自由に泳げるコース
★フィンの貸出あり

ウェルネススタジオ

シャクティンナジー
永堀郁子
10:05～10:50

【11/2・16・30】
ビリティス45
【11/9】
バンド&ボールビリティス45
永堀郁子
11:05～11:50

【11/9】
太極拳
（24式・42式）
沖静香
12:05～13:05

【11/9】
気功体操
沖静香
13:15～14:15

カラダひきしめ
【トータル】
菅野絢
14：25～14：55

太極拳
李自力
19:00～20:00

定員：20名
【11/9・16・30】
エナジーフローヨガティス
甲斐ユキナ
20:15～21:15

火曜日

スイミングプール

フィン専用コース
12：15～13：15
★フィンを使用して自由に泳げるコース
★フィンの貸出あり

フィン専用コース
20：15～21：15
★フィンを使用して自由に泳げるコース
★フィンの貸出あり

フィットネススタジオ

のびのびボディ
宮崎絢
9：30～10：00

定員：25名
ベーシックステップ
村田隆子
10:15～10:55

リトモス
村田隆子
11:10～12:10

初めてのフラダンス
長嶋ヒサ子
12:20～13:20

ダンスエアロビクス
～マスタークラス～
井上裕史
13:40～14:30

定員：25名
ベーシックステップ＋
井上裕史
14：45～15：30

定員：5名
ボクシング
ミット打ちクラス
塙勇二

協栄シェイプボクシング
塙勇二
19：40～20：30

ウェルネススタジオ

内容変更

NEW
気功法
【易筋経】
劉嘉
10:00～11:00

陳式太極拳
精要十八式
【中級】
劉嘉
11:10～12:10

陳式太極拳パーソナル
劉嘉
12：15～12：45

骨盤調整
【トータル】
舘智彦
13:00～13:30

【11/10・17・24】
美しい姿勢へ
～優しいバレエ～
明香
14:00～15:00

【11/10・24】
楽しいジャズダンス
明香
15:15～16:15

【11/10・24】
19:00～19：30
参加料金　1,100円

水曜日

スイミングプール

アクアコンディショニング
10：30～10：45
ベーシックアクア
10：55～11：25
大谷むつみ

NEW
クロールor平泳ぎ
大谷むつみ
11：35～12：05

プライベートスイム
大谷むつみ
12:15～12:45

プライベートスイム
大谷むつみ
12:45～13:15

ベーシックウォーク
13:40～14:10

ベーシックアクア
14:20～14:50
甲斐ユキナ

チャレンジアクア
木村小織
20:00～20:45

フィットネススタジオ

ビギナーエアロ
永堀郁子
10:15～10:55

シャクティンナジー
永堀郁子
11:10～11:55

定員：25名
パワーMIX50
井上裕史
12:10～13:00

FULLBOX45
井上裕史
13:10～13:55

【11/11】
リトモス
～バックナンバー～
笹井ひろみ
14：10～15：10

【11/4・18】
ZUMBA®
CHIHARU
14：10～15：10

ちょいトレ
～中国ストレッチ～
19：15～19：30

ウェルネススタジオ

陳式太極拳
精要十八式
【初級】
劉嘉
9:45～10:45

定員：20名
【11/11・25】
メディカルビリティス60
甲斐ユキナ
11:00～12:00

【11/4・18】
癒されフラダンス
YUKI
11：00～12：00

定員：18名
筋骨美整60
甲斐ユキナ
12:15～13:15

姿勢改善ヨガ
吉村朋子
14:00～15:15

ベーシックバレエ
太田花子
19:15～20:15

ベーシックジャズダンス
太田花子
20:30～21:30

金曜日

スイミングプール

NEW
奇数週/クロール
偶数週/背泳ぎ
鈴木さやか
12：00～12：30

【11/6・13・20】
スイミングスクール
鈴木さやか
12:45～13:45

ウォーク30＆アクア30
甲斐ユキナ
20:00～21:00

フィットネススタジオ

スタートエアロ
MICHIKO
10:15～10:55

エンジョイエアロ
MICHIKO
11:05～11:50

オリジナルヨガ
井田やよい
13:10～14:10

定員：25名
サーキットステップ50
井田やよい
14:30～15:20

【11/27】
リトモス
KAORI
15：35～16：35

カラダひきしめ
【下半身】
舘智彦
10:15～10：45

中国オリジナル
鐘雪
11:40～12:40

シルクロードダンス
鐘雪
13:40～14:40

定員：12名
【11/6・20】
血流改善
足揉み健康法官足法
白著正代
15:30～16:30

定員：25名
【11/6・20】
パワーカーディオ60
大谷むつみ
19：30～20：30

定員：25名
【11/13・27】
ラディカルパワー45
大谷むつみ
19：30～20：15

【11/13・27】
ファイトウ45
大谷むつみ
20:30～21:15

ウェルネススタジオ

カラダひきしめ
【トータル】
宮崎絢
10:00～10：30

11/14　休講
太極拳
（42式・八法五歩）
沖静香
11:30～12:30

11/14　休講
太極拳
（入門・24式）
沖静香
12:45～13:45

イシュタヨガ
岡本ひとみ
14:00～15:15

土曜日

スイミングプール

フィン専用コース
11：15～11：45

★フィンを使用して自由に泳げるコース
★フィンの貸出あり

フィン専用コース
14：45～15：15

★フィンを使用して自由に泳げるコース
★フィンの貸出あり

定員：13名
【11/7・21】
ユーパウンド45
なな
18：30～19：15

【11/14・28】
ファイトウ45
なな
18：30～19：15

フィットネススタジオ

協栄シェイプボクシング
塙勇二
9:30～10:20

リトモス
村井千鶴
10:45～11:45

ZUMBA®
Olivia
12:00～13:00

骨盤調整
【トータル】
舘智彦
13:20～13:50

定員：25名
パワーエレメント10
14：05～14：15

パワーカーディオ
松下力
14:15～15:15

ウェルネススタジオ

日曜日

スイミングプール

11/1・29　休講

11/1・29　休講

フィン専用コース
11：15～12：15
★フィンを使用して自由に泳げるコース
★フィンの貸出あり

11/1・29　休講

11/1・29　休講

FULLBOX45
井上裕史
14：15～15：00

【11/8】
はじめての
HIPHOPダンス
YURI
16:40～17：40

フィットネススタジオ

定員：25名
ベーシックステップ
井上裕史
9:40～10:20

リトモス
井上裕史
10:30～11:30

フラエクササイズ
井上裕史
11：45～12：45

ZUMBA®
松尾勝久
13:00～14:00

ウェルネススタジオ

イシュタヨガ
HARU
10:10～11:25

カラダほぐし体操
井上裕史
13：00～14：00

15分で気軽にカラダを動かそう！

ちょいトレ

月曜日　19：15～19：30（サーキット）
水曜日　19：15～19：30（中国ストレッチ）

予約不要！時間になったらスタジオへ
途中参加も可能

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。
Webサイト「クービック」にて予約をお願いいたします。

■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」にて予約できます。

は有料レッスンです。1回1,100円です。「クービック」にて予約できます。

・祝祭日のは別紙にてご案内いたします。

レッスンスケジュールはこちらから見れます

ご不明な点がございましたらお問合せください

所沢店　電話　04-2925-3535