2026年11月3日（火）祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00				10:00
11:00				11:00
12:00				12:00
13:00				13:00
14:00				14:00
15:00		からだひきしめ　梶翔一 14：30～14：50		15:00
		10/20 追加 ﾌｧｲﾄﾞｳ45 15:05～15:50 RINO		
16:00				16:00
		UBOUND45 16:05～16:50 RINO		
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

※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）
※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

鶴瀬店　☎　049-268-7575

2026年11月23日（月）祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
		MCｽﾄﾚｯﾁ　内村恵美 9:15～9:35		
10:00	泳ぎこみ1000 坂本美都 10:00～10:45			10:00
11:00		からだひきしめ　梶翔一 11：00～11：20		11:00
12:00	ｸｰﾙでﾘｾｯﾄ 内村恵美 11:40～12:10			12:00
	背泳ぎ 内村恵美 12:15～12:45			
13:00				13:00
14:00	ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 坂本美都 13:15～13:45		アスクラブ 内村恵美 13:30～14:30	14:00
		☆1本でも2本でも550円☆		
15:00		ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45 大谷むつみ 14:30～15:15		15:00
16:00		ﾌｧｲﾄﾞｳ45 大谷むつみ 15:30～16:15		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

※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）
※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

鶴瀬店　☎　049-268-7575