# 2026年12月スケジュール（11/16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 バタフライ 内村恵美
  - 13:15～13:45 ベーシックウォーク 坂本美都
  - 12/28休講
  - 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 背泳ぎ 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
  - 10:30～11:45 オリジナルバレエ 花村愛子 (RAD RTS登録教師)
  - 12:45～13:45 リトモス 植竹美季
  - 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
  - 20:00～21:00 12/14・28 ランダムプログラム 大谷むつみ
- ウェルネススタジオ
  - 12/7・21 血流改善 足もみ健康法 白著正代 10:15～11:15 ※定員12名
  - 11:55～12:40 ビラティス♪ フロー&アロップ 花村愛子
  - 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
  - ロングコース不可

12/28限定 泳ぎこみ2000

7日:キック、姿勢
14日:プル、姿勢
21日:コンビネーション
28日:休講

12/14 ファイドウ
12/28 パワーカーディオ

### 火曜日

- スイミングプール
  - 9:40～10:10 泳ぎこみ500 原奈美
  - 12/29休講
  - 10:20～10:50 ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ 原奈美
  - 12/29休講
  - 11:00～12:00 スイミングスクール 原奈美 13,200円/10回
  - 13:00～13:30 クロール 原奈美
  - 12/29休講
  - 13:45～14:15 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 原奈美
  - 12/29休講
  - 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
  - 20:30～20:50 からだひきしめ 梶翔一
- フィットネススタジオ
  - 12/8・22 バレエバーレッスン45 宇野真奈 12:30～13:15
  - 12/8・22 バレエセンターレッスン45 宇野真奈 13:30～14:15
  - ロングコース不可
- ウェルネススタジオ

1日:プル(初心者)
8日:回転
15日:プルと呼吸
22日:プルとキック
29日:休講

### 水曜日

- スイミングプール
  - 9:30～10:15 チャレンジアクア 町田裕美子
  - 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 平泳ぎ 原奈美
  - 20:30～21:15 12/2・23 UBOUND45 綾川琴美
- フィットネススタジオ
  - 10:00～11:00 12/9・23 エンジョイフラ KAZUMI
  - 13:00～13:30 伝統陳式太極剣49式 プライベート 劉嘉
  - 12/16 エンジョイフラ KAZUMI
  - 12/23 リトモス 柴田朱美
  - 13:45～14:45
  - 15:00～16:00 陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉
  - 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
  - 19:30～20:15 12/2・23 ランダムプログラム 綾川琴美
  - 12/9・16 WORK OUT(鬼) 梶翔一 20:30～21:00
- ウェルネススタジオ
  - 太極球スクール 劉嘉 13:45～14:45 定員:10名
  - NEW 12/9・23 オリジナルヨガ75 松井房江 15:30～16:45

12/25限定！ オープンソウォータースイミング体験 ※2レーンを使用

※バレーレッスンに参加された方限定

12/2・9はフィットネススタジオで行います。

2日:キック
9日:プルと呼吸
16日:キック
23日:タイミング

20:30～ ロングコース増やします。

12/2 ラディカルパワー45
12/23 ファイドウ45
1本でも2本でも550円

### 金曜日

- スイミングプール
  - 9:30～10:00 ベーシックアクア 内村恵美
  - 10:15～11:00 泳ぎこみ1000 内村恵美
  - 11:10～11:40 プライベート 内村恵美
  - 14:00～14:30 ベーシックアクア 内村恵美
  - 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
  - 19:20～19:50 スタートウォーク 原奈美
  - 20:00～20:30 水中トレーニング 原奈美
- フィットネススタジオ
  - 9:20～9:35 ちょいトレ/ラジオ体操
  - 9:45～10:45 ZUMBA60© 櫻井恵
  - 11:00～12:15 オリジナルヨガ75 松井房江
  - 12/4・18 ディカルパワー45 大谷むつみ 13:00～13:45
  - 12/4・18 ファイドウ45 大谷むつみ 14:00～14:45
  - ・ファイドウエレメント 14:00～14:15
  - ・ファイドウ30 14:15～14:45
- ウェルネススタジオ
  - 11/16訂正 【女性専用】 オリジナルバレエ 太田花子 12:30～13:45 12/11休講
  - 11/16訂正 ベーシックジャズダンス 太田花子 14:00～15:00 12/11休講
  - ちょいトレ/筋トレ 20:00～20:15 12/25休講

○期間限定○
☆1本でも2本でも550円☆

12/4・25 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
  - 9:45～10:45 キッズスイミングスクール
  - ロングコース不可
  - 11:00～12:00 キッズスイミングスクール
  - ロングコース不可
  - 12:10～12:40 プライベート 原奈美
  - 12/19・26休講
- フィットネススタジオ
  - 12/5・19 リトモス 廣田茂子 10:50～11:50
  - 13:00～13:45 新fiveフロアーストレッチ 内村恵美 12/5休講
  - 14:15～15:05 チャレンジ 村田隆子
  - ちょいトレ/ストレッチ 15:30～15:45
- ウェルネススタジオ
  - 12/12・19 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
  - 12/12・19 バリエーション 川久保博子 11:40～12:10 ￥3,850
  - 12/19・26休講
  - 12:50～13:20 水慣れ 坂本美都
  - 12/26休講

オリジナルレッスン

一緒に水に入って、水泳の気持ち良さ、楽しさを味わいましょう！

### 日曜日

- スイミングプール
- フィットネススタジオ
  - 11:00～11:15 12/6 オリジナルバレエ75 宇野真奈
  - 12:30～13:30 12/6 ジャズダンス 宇野真奈
  - 14:00～15:15 イシュタヨガ HARU
- ウェルネススタジオ
  - ★ 12/20 ヨガ&フォームローラー HARU 15:30～16:30 定員:6名

クーピックアプリダウンロードはこちら

iPhone用　Android用

※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