2026年12月レッスンスケジュール【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

スイミングプール

※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。

- 泳法スクール 初級 【定員12名】 増田郁乃 10：00～11：00
- 泳法スクール 中級 【定員12名】 増田郁乃 11：05～12：05
- Web予約なし スタートウォーク 鈴木文子 12:50～13:10

フィットネススタジオ

- スパインケア＆プレス 柴田朱美 10:15～11:15
- リトモス60 柴田朱美 11:30～12:30

ウェルネススタジオ

『スパインケア＆プレス』がレギュラーレッスンに！

どんなレッスン？
日常生活の不良姿勢や、アンバ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プログラムです。

- シンプルヨガ 柴田朱美 12：45～14：00
- モビリティケアストレッチ 鈴木文子 14:10～14:30
- ピラティス 鈴木文子 14:45～15:45
- 18:00～18:15 ちょいトレ スタッフ
- 12/7、14、28実施 リトモス60 iku 19:20～20:20
- 12/7、14、28実施 ZUMBA®45 ゆんゆん 20:35～21:20

《隔週プログラム》
12/14(月)
お得なﾍﾞﾙ7割り実施
18:45～19:15
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
※機能改善ｽﾄﾚｯﾁ30とﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45
お得なペア割550円で実施

ペア割参加の方は、機能改善ｽﾄﾚｯﾁ45
の枠でご予約下さい。
20:30～21:15
ﾌｧｲﾄﾞ45　担当：なな

12/21(月)
お得なﾍﾞﾙ7割り実施
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。

12/28(月)
お得なﾍﾞﾙ7割り実施
18:45～19:15
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
※機能改善ｽﾄﾚｯﾁ30とﾕｰﾊﾞｳﾝﾄﾞ45
お得なペア割550円で実施
ペア割参加の方は、機能改善ｽﾄﾚｯﾁ45
の枠でご予約下さい。
20:30～21:15
ﾌｧｲﾄﾞ45　担当:なな

隔週プログラム

マシンジム

12/29休講

火曜日

スイミングプール

※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。

- 12/1、29休講 チャレンジアクア NAGISA 10:30～11:15
- Web予約なし スタートウォーク 伴藤由恵 15:00～15:20
- フリーフィンコース 1コース 18:00～19:00
- 12/15のみ実施 チャレンジアクア NAGISA 19:30～20:15

フィットネススタジオ

- 簡単ステップ40 柴田朱美 9:55～10:35
- カラダメンテナンス40 柴田朱美 10:45～11:25
- 簡単エアロ40 柴田朱美 11:35～12:15
- かんたんフラダンス あゆみ 12:50～13:50
- SALSATION® マリ・グレス 14:15～15:15
- ベリーダンスエクササイズ45 マリ・グレス 15:25～16:10
- メガダンス45 川内陸 19:30～20:15
- チャレンジステップ 後藤亜紀子 20:30～21:20

ウェルネススタジオ

- 12/22休講 ヨガ 『全身のエネルギーの循環』 伴藤由恵 10:30～11:30
- 12:30～12:45 ちょいトレストレッチ 吉形
- 12/29休講 肩こり腰痛改善!! ビ・ディズ60 鈴木文子 19:30～20:30
- ストリートダンス基礎 川内陸 20:40～21:25

12/29(火)
ヨガ 60
年末スペシャル実施
10：30～11：30

マシンジム

柴田先生の火曜レッスンの3本のうちカラダメンテナンスのレッスンとプラスして、前後ステップ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
簡単ステップのみ＝550円
簡単エアロのみ＝550円
カラダメンテナンスのみ＝550円
※ペア割の場合、
かんたんアプリのカラダメンテナンス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

スイミングプール

※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。

- チャレンジアクア 高附真佐江 10:30～11:15
- プライベート 増田郁乃 12：30～13：00
- プライベート 榊原宏穂 17：30～18：00
- プライベート 榊原宏穂 18：00～18：30
- Web予約なし 『SPECIAL DASH！』 榊原宏穂 18:50～19:10

フィットネススタジオ

- バランス改善ストレッチ 【定員20名】 山川理沙 9:50～10:50
- ベーシック&シェイプ 山川理沙 11:00～11:45
- ベーシックステップ 山川理沙 12:00～12:45
- 12/9、23休講 ラディカルパワー45 正木愛乃 13:00～13:45
- Web予約なし 18:00～18:15 ちょいトレ スタッフ
- ベーシック 竹内愛 19:30～20:10
- オリジナルエアロ 竹内愛 20:25～21:25

ウェルネススタジオ

- マットピラティス 【定員15名】 神谷智美 13:45～14:30
- 時間変更
- 12/2休講 ファイトﾞ45 NAGISA 19:30～20:15
- 12/2休講 12/9、23ユーバウンド45 12/16mitt NAGISA 20:30～21:15

『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。

ユーバウンド45
【定員20名/550円】
mitt145
【定員5名/1100円】

マシンジム

2026年12月レッスンスケジュール【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
9:00	※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	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 はじめてフラダンス 井上裕史 10:20～11:20	太極拳（初級） 水谷孝 9:50～10:50 陳式太極拳 水谷孝 11:00～11:45	
11:00		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	
12:00	プールでウォーク！【定員28名】 伴藤由恵 13:00～13:20			
13:00		12/4、18Mambo Fit 12/11、25ZUMBA®60 マリ・グレス 13:25～14:25	やさしいバレIplus 中谷実佐 13:00～14:15	
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	NEW! フリーフィンコース 1コース 19:00～20:00	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		
20:00				

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。

12/26(土)
ヨガ75
年末スペシャル実施
10：00～11：15

12/26(土)限定スペシャルレッスン実施 !!
16:45～17:15
『Final Heat108』(無料)
17:30～18:30
『泳ぎ納め2026M』(550円)
担当：榊原宏稀

※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。

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
9:00	※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		12/5実施 美ユーディBody Wave45 マリ・グレス 9:30～10:15 12/5実施 ZUMBA®Gold60 12/12、26実施 ZUMBA®60 マリ・グレス 10:25～11:25	モビリティケアストレッチ 伴藤由恵 9:25～9:45 ヨガ75 12月… 『肩・背中の緊張をほぐす』 伴藤由恵 10:00～11:15	
11:00		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	
12:00	フリーフィンコース 1コース 13:00～14:00		12/19休講 リトモ60 山崎愛留 13:00～14:00	
13:00		X55 45 正木愛乃 14:15～15:00		
14:00	Web予約なし スタートウォーク 鈴木文子 15:00～15:20	12/5、19実施 ユーバウンド45 正木愛乃 15:20～16:05 12/12、26実施 ベーシックエアロ45 後藤亜紀子 15:50～16:35	12/12、26休講 ピラティス 鈴木文子 16:00～17:00	
15:00	プライベート 榊原宏稀 15：30～16：00 プライベート 榊原宏稀 16：00～16：30			
16:00	Web予約なし 「SPECIAL DASH！」 榊原宏稀 16:45～17:15		モビリティケアストレッチ 鈴木文子 17:15～17:35	
17:00	泳ぎこみ 榊原宏稀 17:30～18:30			
18:00		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	
19:00		ファイトゥ45 yukio 19:45～20:30		
20:00				

12/12、26休講

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
9:00	※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	フリーフィンコース 1コース 9:30～10:30		12/6、20実施 太極拳入門 水谷孝 10:00～10:45	
11:00		12/6休講 リトモ60 美織 11:00～12:00		
12:00				
13:00				
14:00		12/6：ラディカルパワー 12/13、27：パワーカーディオ 正木愛乃 13:50～14:35	※12/20は 13：35～14：35 60分クラス で実施	
15:00		ファイトゥ45 正木愛乃 14:55～15:40		
16:00		ベーシックステップ 中川昇 16:15～17:00	12/27実施 ユーバウンド45 NAGISA 16:00～16:45	
17:00		12/27 ベーシックステップ とべあ前 550円	12/27実施 mitt45【定員5名】 NAGISA 17:00～17:45	
18:00		12/27実施 ZUMBA®30 中川昇 17:15～17:45		
19:00				
20:00				

12月スケジュールです。
12/19（土）～25（金）はクリスマス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