

2026年9月21日(月),22日(火),23日(水) 祝日レッスンスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

9月21日(月・祝) 10:00-19:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F
10:00			
15			
30	ルーシーダットン 10:15~11:00 田手淳子	チャレンジエアロ 10:15~11:00 渡邊聡海	水中ウォーキング 10:40~11:10 Yuuka
45	祝日限定レッスン変更		
11:00			
15	ベーシックエアロ 11:15~12:00 渡邊聡海	フラダンス 11:20~12:05 SACHIE	アクア 11:20~11:50 Yuuka
30			
45			祝日限定追加レッスン!
12:00			
15	フラダンス スクール 12:20~13:05 SACHIE	ピラティス 12:25~13:10 kumsil (クムシル)	水中ウォーキング 12:30~13:00 渡邊聡海
30			
45			アクア 13:10~13:40 渡邊聡海
13:00			
15			
30			
45			
14:00	HIP HOP 13:50~14:35 小野京子	太極拳 13:45~14:30 弘澤成美	
15			
30			
45			
15:00	Group Centergy 14:55~15:40 磯美晴	太極拳スクール 14:45~15:30 弘澤成美	
15			
30			
45			
16:00			
15			
30	かけっこ教室 (ジュニアスクール) 16:15~17:15	ジュニア ミライク 16:00~18:00	
45			
17:00			
15	ジュニアスクールイベント		
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			

9月22日(火・祝) 10:00-19:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F
10:00			
15			
30	バレエ 10:25~10:55 杉浦大樹		水中ウォーキング 10:40~11:10 関口潤
45		Group Power 10:45~11:30 小川弘之	
11:00			
15	バレエ 11:10~11:40 杉浦大樹	祝日限定レッスン変更!!	アクア 11:20~11:50 関口潤
30			
45			
12:00			
15	Group Fight 12:00~12:45 小川弘之	ピラティス 11:55~12:40 西沢実佳	
30			
45	祝日限定レッスン変更!!		
13:00			
15	レギュラーエアロ 13:05~13:50 池田歩未	骨盤スリム 13:00~13:45 のりこ	
30			
45	祝日限定追加レッスン!!		
14:00			
15		イージーステップ 14:05~14:35 やまたつ	水中ウォーキング 14:15~14:45 浜田ヒロキ
30			
45			
15:00			
15		レギュラーエアロ 14:55~15:40 やまたつ	アクア 14:50~15:20 浜田ヒロキ
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			

9月23日(水・祝) 10:00-19:00			
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F
10:00			
15			
30	ジャズダンス 10:30~11:15 原田 麻里	ベーシックステップ 10:30~11:00 美馬らん	水中ウォーキング 10:30~11:00 管麻以
45			
11:00			
15			
30		チャレンジエアロ 11:20~12:05 美馬らん	アクア 11:10~11:40 管麻以
45			スイム多様目 11:55~12:25 小野田富士子
12:00			
15	リラックスヨガ 12:00~12:45 細田哲生		
30		ZUMBA 12:25~13:10 小東勇太	
45			
13:00			
15	ピラティス 13:05~13:35 美馬らん	レギュラーステップ 13:30~14:00 小東勇太	
30			
45			
14:00			
15	バレエ 13:55~14:25 小原妙子		
30		レギュラーエアロ 14:20~15:05 小東勇太	
45			
15:00			
15	バレエ 14:45~15:30 小原妙子		
30			
45			
16:00			
15	バレエスクール 15:45~16:15 小原妙子		
30			
45			
17:00			
15			
30	ジュニア チアダンス 17:00~18:00	ジュニア ミライク 16:00~18:00	
45			
18:00			
15			
30		ジュニア チアダンス 18:00~19:10	
45			

※全てのプログラムが定員制および予約制となっております。
※レッスン開始15分前に空き枠があれば、
当日ご参加いただけます。

 ...初心者マークのプログラムは、
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

 ...有料プログラム

 ...祝日限定レッスン

【スタジオへの入場について】
◆プログラム開始のおよそ10分程前より
ご入場いただけます。

「浦和駅前クラブの会員様」
祝日をご利用いただけない会員種別の方は、
9/21(月)~9/23(火)の期間中のみ
通常契約外利用料1,650円のところ、
550円でご利用いただけます。

※浦和駅前クラブ会員様が対象です。
※9/20(日)は通常契約外利用料1,650円
を頂戴いたします。