

2021年8月 レッスンスケジュール

【7月23日 改訂版】

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

		月曜日			火曜日				水曜日					
9:00	プール	エアビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	
10:00	¥550(税込) 定員:30名				定員:35名				¥550(税込) 定員:30名				10:00	
	ベテラン 大谷むつみ 10:00~10:30				アクアエア サキト 星野明 10:00~10:30				ベテラン 磯山範子 9:30~10:00					
									¥550(税込) 定員:20名					
									¥550(税込) 定員:15名					
11:00	¥550(税込) 定員:15名				¥550(税込) 定員:15名				平泳ぎ 自分に合うキックを探そう! クエストワーク 磯山範子 10:30~11:00				11:00	
	アラビアン 背泳ぎ 大谷むつみ 10:45~11:15				スタート 塩野貴之 10:30~11:00				ピラティス 【ウォーラー&ハークサークル】 花村愛子 9:45~10:30					
									¥550(税込) 定員:33名					
									¥550(税込) 定員:26名					
									¥550(税込) 定員:26名					
12:00	¥550(税込) 定員:25名				¥550(税込) 定員:22名				外見 崔恩和 10:45~11:45				12:00	
	プライベート 磯山範子 11:25~11:55				プライベート 星野明 11:25~11:55				シャクティヨガ 花村愛子 10:50~11:35					
									¥550(税込) 定員:26名					
									¥550(税込) 定員:22名					
									¥550(税込) 定員:26名					
13:00	¥550(税込) 定員:25名				¥550(税込) 定員:25名				プライベート 磯山範子 12:00~12:30				13:00	
	プライベート 磯山範子 12:00~12:30				プライベート 大谷むつみ 12:00~13:00				スタート 塩野貴之 11:35~12:05					
									のびのびボディ【トータル】 向恭隆 11:45~12:15					
									¥550(税込) 定員:25名					
									¥550(税込) 定員:22名					
									¥550(税込) 定員:26名					
14:00	¥550(税込) 定員:15名				¥550(税込) 定員:25名				プライベート 磯山範子 12:45~13:15				14:00	
	プライベート 磯山範子 12:35~13:05				プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40				プライベート 磯山範子 12:45~13:15					
									スタート 依田直也 12:15~12:45					
									¥550(税込) 定員:30名					
									¥550(税込) 定員:26名					
									¥1,100(税込) 定員:20名					
15:00	¥550(税込) 定員:15名				¥550(税込) 定員:25名				プライベート 磯山範子 13:20~13:50				15:00	
	プライベート 磯山範子 13:10~13:40				プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15				プライベート 磯山範子 13:20~13:50					
									ピラティス 花村愛子 13:10~13:55					
									はじめてのダンス 【基礎中心・楽しく踊ろう】 松本知沙美 13:20~14:20					
									¥1,100(税込) 定員:22名					
									スタート 八島清治 14:00~14:30					
									定員:35名					
16:00	¥550(税込) 定員:33名				¥550(税込) 定員:33名				プライベート 磯山範子 14:00~14:30				16:00	
	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				プライベート 磯山範子 14:00~14:30					
									ピラティスステップ 新井千景 14:15~15:05					
									外見 中川正博 15:25~16:25					
									定員:35名					
									¥550(税込) 定員:33名					
									¥550(税込) 定員:20名					
17:00	¥550(税込) 定員:20名				¥550(税込) 定員:20名				キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				17:00	
	泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00				泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
18:00	¥550(税込) 定員:20名				¥550(税込) 定員:20名				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30				18:00	
	プライベート 星野明 20:15~20:45				プライベート 星野明 20:15~20:45				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
19:00	¥550(税込) 定員:20名				¥550(税込) 定員:20名				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30				19:00	
	泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00				泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
20:00	¥550(税込) 定員:30名				¥550(税込) 定員:30名				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30				20:00	
	スタート 石川真規子 19:25~19:55				スタート 石川真規子 19:25~19:55				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
21:00	¥550(税込) 定員:26名				¥550(税込) 定員:26名				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30				21:00	
	スタート 塩野貴之 10:30~11:00				スタート 塩野貴之 10:30~11:00				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
22:00	¥550(税込) 定員:26名				¥550(税込) 定員:26名				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30				22:00	
	スタート 塩野貴之 10:30~11:00				スタート 塩野貴之 10:30~11:00				キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					
									キッズ チアダンススクール 16:20~18:30					

金曜日				土曜日				日曜日							
9:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00
	定員:35名	定員:33名													
10:00	スタートウォーク 磯山範子 9:30~10:00	スタート 吉岡知美 9:30~10:00			¥550(税込) 定員:30名										
	¥550(税込) 定員:20名	定員:33名	¥2,200(税込) 定員:6名												
	フィットネス 磯山範子 10:15~10:45	スタートアップ 吉岡知美 10:15~10:45	整える☆綺麗に歩く☆ ~胸椎編~ 小林篤史 10:15~11:00		プールでリト 田島里佳 9:45~10:15										
11:00		¥550(税込) 定員:15名			10:30~10:50	¥550(税込) 定員:33名	¥550(税込) 定員:26名								
	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30	ステップアップエアロ 吉岡知美 11:05~12:05		¥1,100(税込) 定員:26名	スタートアップ 田島里佳 定員:35名	パワーカードイロメント	太極拳(初級) 田震 10:25~11:25								
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:35~12:05		イェウガ 宮本紀子 11:20~12:35			パワーカード45 角谷享宣 10:50~11:35									
	プライベート 大谷むつみ 12:10~12:40														
13:00	プライベート 大谷むつみ 12:45~13:15														
14:00	エアエアサーキット 大谷むつみ 13:30~14:00														
	定員:35名	¥550(税込) 定員:33名													
15:00		ティカハ7-45 楯千里 14:10~14:55													
		¥550(税込) 定員:33名													
16:00		フィットウ 楯千里 15:15~16:15													
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30														
18:00															
19:00	プライベート 大畑大 19:00~19:30	奇数週 MIKA'S ORIGINAL STEP 偶数週 ダンス/エアロ 大城戸美香 19:10~20:00													
20:00															
	定員:20名	¥550(税込) 定員:33名	¥550(税込) 定員:26名												
	泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45														
21:00	プライベート 星野明 21:00~21:30														
22:00															

■は有料550円のレッスンです。 ■は有料1,100円以上のレッスンです。
■はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
 (WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。)
 ◆有料レッスン予約日について◆
 ※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
 ※スイムプライベートは毎月20日に予約開始になります。
 (20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)
 予約の開始初日は2時とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
 ※その他有料レッスンは毎月25日に次月分の予約開始日となります。
 予約制限はございません。
 料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

