3/20 改定

2024年4月　レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク（550円）太枠ブルー（1,100円～）
無料：白抜き+ 🔰マーク　　有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

月曜日

スイミングプール
- ウォーター・イン・モーション プラナ30 落合玲奈 10:30～11:00 ¥550
- プライベートスイム JULI 15：45～16：15

フィットネススタジオ
- フラダンス アロヒラニ鈴木 11：10～12：10 ¥550
- 太極拳（上級） 野田康太 12：30～13：30 ¥550
- ★ リトモス/パワーカーディオ 中尾桂子/李一美 14：00～15：00 ¥550
  - 4/1・15 パワーカーディオ 担当 李一美
  - 4/8・22 リトモス 担当 中尾桂子
- アクアフィル平泳ぎ JULI 定員：12名 15:00～15:40 ¥550
- やまたつステップオリジナル/ラテンエアロビクス 山口達/土屋亜由美 ¥550
- オリジナルエアロ 山口達 16：25～17：15 ¥550
- ★ かっこよく踊る為のダンスの基礎 堀成伸 19：10～19：55 ¥550
- ★ リトモス 堀成伸 20：10～21：10 ¥550

ウェルネススタジオ
- 楽してしっかりモビリティアア®エクササイズ 李一美 9：45～10：45 ¥550
- 太極拳（初級） 呉静 11：00～12：00 ¥550
- ベーシックバレエ 佐々木繭子 13:30～14:30 ¥550
- カラダ改善 西村海 15：00～15：45 ¥550
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 16：00～16：45 ¥550

火曜日

スイミングプール
- プライベートスイム 松浦翼 9:30～10:00
- アクアオリジナル45 ダンス/シェイプ 松浦翼 10:15～11:00 ¥550
- 機能改善水中ストレッチ 松浦翼 11:10～11:55 ¥550
- 内容変更 スイムテクニカル～バタフライ～ 松浦翼 12:05～12:45 ¥550
- NEW !! 泳ぎこみ1000 松浦翼 12:55～13：40 ¥550
- プライベートスイム JULI 13:50～14：20
- プライベートスイム JULI 14：20～14：50
- スイミングスクール（中級） JULI 15：00～16：00
- 内容変更 目指せ個人メドレー 佐藤理恵 19:20～19:50 ¥550
- 泳ぎこみ1000 佐藤理恵 20：00～20：45 ¥550

フィットネススタジオ
- 健康36体操＆ストレッチ 田村成之 9:45～10:45 ¥550
- 太極拳（中級） 朱勳 11:00～12:00 ¥550
- ★ ベーシック 永堀郁子 12：20～13：00 ¥550
- オリジナルジャズダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 13：20～14：35 ¥550
- NEW !! オリジナルステップ 山岸崇 15：00～15：50 ¥550
  - 4月実施日 2日・23日
- UBOUND45 緑川琴美 20：30～21：15 ¥550

ウェルネススタジオ
- 太極拳(初級) 朱勳 9:40～10:40 ¥550
- アス クラブ 村上和花 12:15～13:15
- わかの若返り～ストレッチ＆体幹～ 村上和花 13：30～14：15 ¥550
- 中国舞踊入門 高燦霞 14:30～16:00
- ビラティス45 真砂史郎 16：30～17：15 ¥550
- オリジナルコンディショニング 緑川琴美 19：30～20：15 ¥550

水曜日

スイミングプール
- 4/3・10 10：55～11：55 リトモス ★
- 4/17・24 10：55～11：45 オリジナルステップ
- ウォーター・イン・モーション プラナ30 渋谷亜樹 10:30～11:00 ¥550
- 楽々シェイプ 渋谷亜樹 11:15～11:45 ¥550
- プライベートスイム 原田寿美恵 12：00～12：30
- スピードコース※ 20：00～21：00

フィットネススタジオ
- チャレンジ 中川正博 9:50～10:40 ¥550
- リトモス/オリジナルステップ 中川正博 10：55～11：55 ¥550
- パワーカーディオ 緑川琴美 12：10～13：10 ¥550
- ファイト ウ 斉藤裕子 13：25～14：25 ¥550
- オリジナルエアロ(初中級) 吉岡知美 14：40～15：30 ¥550
- スタート 吉岡知美 15：45～16:15
- イベントレッスン 16:30～17:30 ¥1,100
- ★ オリジナルエアロ 金濱聡美 19：15～20：05 ¥550
- ★ チャレンジステップ 金濱聡美 20：20～21：10 ¥550

ウェルネススタジオ
- コンディショニングヨガ 石川かお哩 10：30～11：30 ¥550
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 12：00～12：45 ¥550
- ビラティス45 真砂史郎 13:10～13:55 ¥550
- ベリーダンス ミラ 14：10～15：10 ¥550
- オリジナルダンス 鈴木悠介 15：25～16：15 ¥550
- ロックダンス 鈴木悠介 16：30～18：00 ¥1,650
  - ◎4月のイベントレッスン◎
    - 3日 オリジナルステップ 担当：無部美砂子
    - 10日 大井スペシャル～ヒップホップ～ 担当：大井貴博
- fiveフロアーストレッチ 辻丸雄貴 19：30～20：00

金曜日

スイミングプール
- プライベートスイム 小堀香織 9：45～10：15
- プライベートスイム 小堀香織 10：20～10：50
- アクアシェイプ 小堀香織 11：05～11：50 ¥550
- 内容変更 平泳ぎフォーム 小堀香織 12:00～12：40 ¥550
- 泳ぎこみ500 原田寿美恵 13:50～14:20
- 🔰 水慣れ～泳法の基礎に触れよう～ 原田寿美恵 14:30～15:00
- 🔰 スタートウォーク 原田寿美恵 15：20～15：50
- ★ オリジナルステップ 舟山若菜 18:30～19:30 ¥1,100
- バレエスクール 片山葉子 20:15～21:15 ¥1,650

フィットネススタジオ
- 健康36体操＆ストレッチ 田村成之 10：30～11：30 ¥550
- ★ オリジナルエアロ(初中級) 大城戸美香 11：45～12：45 ¥550
- ★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13：00～14：00 ¥550
- オリジナルジャズダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 14：15～15：30 ¥550
- イシュタヨガ 宇野真奈 15：50～17：05 ¥550

ウェルネススタジオ
- 太極拳 李自力 10:15～11:15
- 調整＆ストレッチアップヨガ60 竹内真子 11:35～12:35 ¥550
- 太極拳 李自力 12:55～13:55
- わかの若返り～ストレッチ＆体幹～ 村上和花 14：10～14：55 ¥550
- ベーシックバレエ 片山葉子 19:00～20:00 ¥550

土曜日

スイミングプール
- スピードコース※ 9：30～10：30
- スイミングスクール（中級） 佐藤理恵 10:40～11:40
- バタフライ 佐藤理恵 11:50～12:20 ¥550
- スイミングスクール（初級） 佐藤理恵 12:30～13:30
- アクアファン 小堀香織 15：00～15：45 ¥550
- 内容変更 エンジョイ水慣れスイミング 小堀香織 15：55～16：35 ¥550
  - 4月の内容 クロール＆背泳ぎ
- プライベートスイム 小堀香織 16：45～17：15
- 泳ぎこみ500 尾野山息吹 18:50～19:20
- 🔰 水慣れ～泳法の基礎に触れよう～ 尾野山息吹 19:30～20：00

フィットネススタジオ
- ★ リトモス 田口優喜 10:15～11:15 ¥550
- ★ Dance Fit 田口優喜 11:30～12:30 ¥550
- ファイト ウ 斉藤裕子 12：45～13：45 ¥550
- メガダンス 斉藤裕子 14：00～15：00 ¥550
- パワーカーディオ 山下勝 15：15～16：15 ¥550

ウェルネススタジオ
- 太極拳(初級) 野田康太 9:45～10:45 ¥550
- 太極拳 劉湘穂 11:05～12:05
- フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25～13:25 ¥550
- ベーシックバレエ 佐々木繭子 13：50～14：50 ¥550
- 経絡ヨガ AYA 15：20～16：20 ¥550
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 16：35～17：20 ¥550
- 🔰 カラダひきしめ(トータル) 辻丸雄貴 17：30～18：00
- 🔰 のびのびボディ(トータル) 辻丸雄貴 18：10～18：40

日曜日

スイミングプール
- 水慣れ 原田寿美恵 11:50～12:20
- 内容変更 背泳ぎ 原田寿美恵 15:45～16:15 ¥550
- プライベートスイム 原田寿美恵 16：30～17：00
- プライベートスイム 原田寿美恵 17：05～17：35

フィットネススタジオ
- ★ メガダンス 鈴木浩子 9:15～10:15 ¥550
- ★ リトモス 鈴木浩子 10:30～11:30 ¥550
- ★ ファイト ウ 鈴木浩子 11:45～12:45 ¥550
- UBOUND 江藤悠 13：10～14：10 ¥550
- チャレンジ 中尾桂子 14：30～15：20 ¥550
- ZUMBA®50 中尾桂子 15：35～16：25 ¥550
- ★ マックスステップ 宇田川優 16:40～17:40 ¥1,100

ウェルネススタジオ
- 🔰 カラダひきしめ(トータル) 木船萌絵美 11：15～11：45
- 🔰 のびのびボディ(トータル) 木船萌絵美 12：00～12：30
- 🔰 カラダひきしめ(トータル) 原田寿美恵 13：00～13：30
- 🔰 のびのびボディ(トータル) 原田寿美恵 13：45～14：15

4/5・19　バリエーションクラス
4/12・26　トウシューズクラス
20:15～20：55【バーレッスン】(トウシューズ)
¥1,100円　※バーレッスンのみご参加OK
20：55～21：15【センターレッスン】(トウシューズ)
¥550円　※センターレッスンからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加ください

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。
◆★ のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。
※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。
【外部の方のレッスンのご予約について】
・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントでご予約を受付いたします。
・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。
当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　鷺沼店　電話　044-853-0001