

2025年12月 レッスンスケジュール

月曜日					【一之江】			⇒レッスンレビューにおすすめなレッスン				
9:00	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ・ティースタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ・ティースタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ・ティースタジオ	マルチスタジオ
10:00	¥550(税込) 定員:40名 「ベーシックアゲ 大谷むつみ 10:00~10:30	定員:30名 ヨガストレッチ 上齋美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:33名 アカデミックサーキット 塙野貴之 10:30~11:00	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 上齋美千代 10:35~11:20	定員:40名 アカデミックサーキット 星野明 10:00~10:30	定員:30名 やさしいピラティス 前川久美子 10:00~10:30	NEW!!	¥550(税込) 定員:40名 「ベーシックアゲ 磯山範子 9:30~10:00	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【フォームローラ&バーナークル】 花村愛子 9:45~10:30	9:00	10:00	
11:00	NEW!!	¥550(税込) 定員:20名 クロール 大谷むつみ 10:40~11:10	¥550(税込) 定員:40名 アディカルパワー30 塙野貴之 11:15~11:45	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名 バクテラヨギ&呼吸 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 バクテラヨギ45 大谷むつみ 10:45~11:30	NEW!!	¥550(税込) 定員:20名 バタフライの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージック 花村愛子 10:45~11:30	10:00	11:00	
12:00	¥550(税込) 定員:25 アライバー 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:30名 ヨガ・ナリスティック 塙野貴之 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:30名 アカデミックスクール中級 星野明 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名 新five 707-ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	¥550(税込) 定員:30名 バクテラヨギ 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 バクテラヨギ60 前川久美子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:30名 アライバー 磯山範子 12:10~12:40	11:00	12:00	
13:00	¥550(税込) 定員:30名 アライバー 磯山範子 12:35~13:05	¥550(税込) 定員:20名 アライバー 磯山範子 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:40名 【12月休講】 リトモス45 畠田美紀 13:30~14:15	¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳スル(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 アカデミックスクール 大谷むつみ 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:15名 バクテラヨギ 花村愛子 13:55~14:35	¥550(税込) 定員:30名 ヨガ・ナリスティック 依田直也 13:10~14:00	¥550(税込) 定員:30名 ヨガ・ナリスティック 依田直也 12:05~12:50	¥550(税込) 定員:30名 アライバー 磯山範子 12:45~13:15	12:00	13:00	
14:00	¥550(税込) 定員:20名 バタフライ 鮎川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【12月休講】 リトモス45 畠田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 【12月休講】 ハタヨガ 畠田美紀 14:30~15:15	10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。	¥550(税込) 定員:40名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤浩 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:40名 10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。	¥550(税込) 定員:40名 新five 707-ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	¥550(税込) 定員:30名 有料[2,16実施] ピラティス 【フォーマルワーカー】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料 [9,23実施] 背骨コントローリング 花村愛子 14:05~15:05 定員:30名 ¥550(税込)	¥550(税込) 定員:30名 ヨガ・ナリスティック 依田直也 13:10~14:00	13:00	14:00	
15:00	¥550(税込) 定員:8名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:12名 ハレI90 SHINKO 19:00~20:30	¥550(税込) 定員:12名 2回1クール ¥6,600(税込) または 1回 ¥3,850(税込) での都度払いが可能です。	¥550(税込) 定員:40名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:40名 10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。	¥550(税込) 定員:40名 10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【16実施】 ファイドウ60 大谷むつみ 19:30~20:30	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	14:00	15:00	
16:00	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 ヨガ・ナリスティック 中川正博 17:00~18:00	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	15:00	16:00	
17:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:20名 クロール 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:5名 アライバー 星野明 20:55~21:25	¥550(税込) 定員:40名 スイミングスクール中級 星野明 19:45~20:45	¥550(税込) 定員:40名 【16実施】 ファイドウ60 大谷むつみ 19:30~20:30	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【3,10,17実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	16:00	17:00	
18:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:20名 クロール 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:5名 アライバー 星野明 20:55~21:25	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:40名 スイムトレーニング 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【3,10,17実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	17:00	18:00	
19:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:20名 クロール 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:5名 アライバー 星野明 20:55~21:25	¥550(税込) 定員:40名 ハレI90 SHINKO 19:00~20:30	¥550(税込) 定員:40名 スイムトレーニング 星野明 19:45~20:45	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【3,10,17実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	18:00	19:00	
20:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:20名 クロール 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:5名 アライバー 星野明 20:55~21:25	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【3,10,17実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	19:00	20:00	
21:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:20名 クロール 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:5名 アライバー 星野明 20:55~21:25	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【3,10,17実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	20:00	21:00	
22:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:20名 クロール 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:5名 アライバー 星野明 20:55~21:25	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:40名 アライバー 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:20名 【3,10,17実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	21:00	22:00	

火曜日

NEW!!

</

2025年12月 レッスンスケジュール

金曜日					【一之江】			日曜日				
9:00	プール	IAPビクスマ-シャルスタジオ	ヨガピ テイスタジオ	マルチスタジオ	プール	IAPビクスマ-シャルスタジオ	ヨガピ テイスタジオ	マルチスタジオ	プール	IAPビクスマ-シャルスタジオ	ヨガピ テイスタジオ	マルチスタジオ
10:00	定員:40名 スクワット 磯山範子 9:30~10:00 ¥550(税込) 定員:30名				【5, 12, 19実施】 背骨ヨガ® 花村愛子 10:00~11:00 ¥550(税込) 定員:40名	【13休講】			¥550(税込) 定員:40名 リラックスヨガ 前川久美子 10:00~10:30			
11:00	¥550(税込) 定員:20名 フィットネス 磯山範子 10:15~10:45 ¥550(税込) 定員:40名 ストレッチ 初級 伊藤那未 10:30~11:15				¥550(税込) 定員:23名 キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	【13実施】 ファット45 NAGISA 11:00~11:45	¥550(税込) 定員:20名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:40名 【21実施】 リトモス60 【バックナンバー】 柴田朱美 10:30~11:30				
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00 ¥550(税込) 定員:40名 外モ60 伊藤那未 11:30~12:30 ¥550(税込) 定員:40名 バーチャル 花村愛子 11:15~11:45 ¥550(税込) 定員:40名 バーチャル 花村愛子 11:30~12:00 ¥550(税込) 定員:40名 バーチャル 花村愛子 12:25~12:55 ¥550(税込) 定員:40名 バーチャル 花村愛子 12:45~13:15 ¥550(税込) 定員:40名 バーチャル 花村愛子 13:00~13:30 ¥550(税込) 定員:40名 バーチャル 花村愛子 13:35~14:05				¥550(税込) 定員:5名 【13実施】 ヨーヨー30 NAGISA 12:00~12:30 ¥550(税込) 定員:40名 【ハレ】教師資格保持 花村愛子 11:30~12:30 ¥550(税込) 定員:20名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40 ¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳カール(陳式) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 【21, 28実施】 外モ60 担当者:下に記載 11:50~12:50 28日 11:45~12:45	¥550(税込) 定員:40名 X55 (45) 渡邊綾 13:10~13:55	¥550(税込) 定員:15名 トレーニング 【主に股関節】 LINA 14:10~14:55				
13:00					【6, 13, 27実施】 Dance Fit 藤森彩生 14:00~15:00			¥550(税込) 定員:22名 1-バウンド60 渡邊綾 14:15~15:15				
14:00								【14, 28実施】 1-バウンド60 大谷むつみ 15:00~15:30 ¥550(税込) 定員:15名 初めてのバーチャル 【簡単な振り付け】 LINA 15:00~15:45 ¥550(税込) 定員:15名				
15:00					有料【6, 20実施】 ストレッチ45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込) 有料【13, 27実施】 ビーチ泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)							
16:00					20無料							
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45											
22:00	プライベート 星野明 21:00~21:30											

⇒レッスンレビューにおすすめなレッスン

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

NAGISA IRのお得なペア割
実施中ペア割定員17名
¥550(税込)

20無料

12月特別スケジュールは
別紙参照

ご不明な点がございましたらお問合せください

一之江店 電話 03-3651-4848

■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。
(21日が休館日の場合は翌営業日からとなります。)
予約の開始初日は2枚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、前月の25日 午前8時より予約開始となります。
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。

