

2025年12月 レッスンスケジュール 【11/17 改訂版】

	月曜日			火曜日			水曜日		
	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	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	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
	<div>【ご案内】 マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。 マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円（税込）となります。 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。</div>								
9:00									
10:00				プライベート JULI 9:20～10:20					
11:00	個別集中レッスン 太智直子 10:40～11:40 定員：6名 1回：1,650円 8.22日実施	イェウヨガ 土屋亜由美 10:30～11:45 1.8.15.22日実施	オリジナルバレエ 松田空 10:40～12:10 1回：1,100円 1.8.15.22日実施	筋トレウォーキング JULI 10:30～11:10 定員：20名	バーシックスアップ 脳田賢次郎 10:30～11:10	じっくり巡らす セルフマッサージ 太宰真智子 10:00～11:00 9.23日実施	アクトレス JULI 10:00～10:30 定員：24名		太極拳(初級) 朱勳 10:15～11:15
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50～12:35 8.22日実施	スタートアップ 土屋亜由美 12:00～12:45 1.8.15.22日実施	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25～13:25 定員：7名 1回：1,100円 8.22日実施	スイミングスクール ～個人外～ JULI 11:15～12:15 定員：12名	オリジナルエアロ 脳田賢次郎 11:25～12:15	ハダヨガ70- 太宰真智子 11:15～12:15	スイミングスクール ～パーソナル～ JULI 11:30～12:30 定員：8名		気功法 鐘雪 11:30～12:30
13:00	プライベート 太智直子 12:40～13:10				ファイトウ 斉藤裕子 12:30～13:30	ビレイス&ストレッチ 脳田賢次郎 12:25～13:05			
14:00				長めが必須		太極拳(上級) 朱勳 13:30～14:30		Dance Fit 中谷亜紀子 13:00～14:00	中級 ジャズダンス75 西村真奈美 12:45～14:00 1回:1,100円
15:00			ストレッチ& リセットピラティス ほりたともみ 14:00～15:00						
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00	はじめて フラダンス 鈴木 14:55～15:35				ハイレ基礎 中村真知子 14:40～15:20	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00		J-POP・K-POP オリジナルダンス 西村真奈美 14:15～15:15
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10	フランダース 鈴木 15:45～16:45	初級太極拳 野田康太 16:15～17:15	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10		ハイレ初級 中村真知子 15:30～16:45 定員30名 1回:1,100円	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10	官足法 渡辺和江 15:30～16:45 定員:15名	バーシックスアップ 松田空 15:30～16:30
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20	フランダーススクール ブグリアディ 鈴木 17:00～18:15 定員：20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30～18:30	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20	キッズダンス [ジュニア] 齊藤愛 17:20～18:20	キッズバレエ [ジュニア] 遠藤恵 17:20～18:20	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20		
19:00		フランダース 発表会クラス 鈴木 18:30～19:00		前半45分程度、ストレッチのみでの受講ができます。ご予約の方は、70分までお越し下さい。1回：1,100円					
20:00		ホムス 藤森彩生 19:30～20:30	オリジナルジャズ スケール 宇野真奈 19:40～21:10	初級ハダライ TAKA 19:40～20:10	ファイトウ 斉藤裕子 19:15～20:15	在リテイア70ストレッチ 李一美 19:25～19:45	2.16日実施	眠りのための 70-ヨガ 渡辺和江 20:00～21:00 3.10.17日実施	five70+ストレッチ 西村海 20:15～21:00
21:00				スピードアップクロール TAKA 20:20～20:50	MEGADANZ 斉藤裕子 20:30～21:30	ジャズダンス 李一美 20:00～21:00 2.16日実施			
22:00									

	金曜日			土曜日			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	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	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	
9:00										9:00
10:00										10:00
11:00	チャレンジアキア 俣野映子 10:40～11:25	ベージュ 塩野貴之 10:30～11:10	ベージュカレ 松田空 11:15～12:30 1,100円 5.19日実施	平泳ぎ 近藤拓 10:30～11:00 13日実施	ボクシング 幸田倫史 10:45～11:45	70-30 渡辺和江 9:30～10:30		ボクシング 高橋志帆 10:20～11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30～11:30	11:00
12:00	初級クロール TAKA 11:35～12:20	ステップ(初級) 塩野貴之 11:30～12:10	ジャズダンス初級 松田空 11:15～12:30 1回:1,100円 12.26日実施	アキア AKI 11:15～12:00		からだほぐし 渡辺和江 11:00～12:00			太極拳 中級24式48式 田震 11:40～12:25	12:00
13:00		フィットウ45 TaNi 12:25～13:10			フラダンス 鈴木 12:00～13:00					13:00
14:00		ラビカハワ45 TaNi 13:30～14:15	健康ヨガ 田口昌子 12:45～13:45		ストレッチ コンディショニング 和田敦子 13:15～14:15					14:00
15:00		ZUMBA® 中尾桂子 14:30～15:30			MEGADANZ 鈴木浩子 14:45～15:45			外モ 鈴木浩子 14:20～15:20	初級カレ 中村真知子 14:00～15:30 1回:1,650円	15:00
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00		太極拳スクール 李自力 15:15～16:15 定員:25名							16:00
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10	太極拳スクール 李自力 16:30～17:30 定員:15名			フィットウ 鈴木浩子 16:00～17:00			X55 小山由紀子 15:40～16:40		17:00
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20									18:00
19:00										19:00
20:00	泳ぎこみ500 齋藤文 20:00～20:30 5.12.19日実施		官足法 渡辺和江 19:45～21:00 定員:15名 5.12日実施				ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。 ■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、 レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。			20:00
21:00										
22:00				ご不明な点がございましたらお問合せください			生田店 電話 044-931-4848			