

2025年12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】

金曜日			土曜日			日曜日			
スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	
10:00	プライベートスイム 小堀香織 9:45~10:15			スピードコース ※ 9:30~10:30		太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550	メダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550		
11:00	プライベートスイム 小堀香織 10:20~10:50	健康36体操 &トレーニング 田村成之 10:30~11:30 ¥550	太極拳 李自力 10:15~11:15	リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550		太極拳 劉湘穂 11:05~12:05	リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550		
12:00	アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550		エアロビクス (初・中級) RYU 11:45~12:45 ¥550	スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 10:40~11:40	ハタフライ 佐藤理恵 11:50~12:20 ¥550	太極拳 劉湘穂 11:05~12:05	ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	かわひしめ スタッフ 11:45~12:15	
13:00	プライベートスイム 小堀香織 12:00~12:30	リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	太極拳 李自力 12:55~13:55	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30	ファイドウ 齊藤裕子 12:45~13:45 ¥550	フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550	UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550	13:00	
14:00	NEW!! 泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	わかの若返り ~ストレッチ&体幹~ 村上和花 14:10~14:55 ¥550	プライベートスイム 佐藤理恵 13:40~14:10	メガダンス 齊藤裕子 14:00~15:00 ¥550	ベースックバレエ 佐々木織子 13:40~14:40 ¥550	12/6・12/20のみ ボウントは ベースックバレエのご参加が 必須となります。	チャレンジ (中上級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	かわひしめ スタッフ 14:20~14:50	
15:00	NEW!! 背泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	ポジ・ナシ・アズ・ダンス 江夏淳 ジャズダンス	fiveフロア-ストレッチ 高島寛人 15:10~15:40	エンジョイアクア 小堀香織 15:00~15:45 ¥550	パワーカーディオ 緑川琴美 15:15~16:15 ¥550	経絡ヨガ AYA 15:20~16:20 ¥550	ベースックウォーキング 佐久間健一郎 15:15~15:45	15:00	
16:00	NEW!! プライベートスイム 井上勝弥 15:20~15:50	イシュタヨガ 宇野真奈 15:50~17:05 ¥550	12月の内容 「背泳ぎ &クロール」 どなたでも 参加可能です	アライ・スイミング 小堀香織 16:45~17:15	アライ・スイミング 小堀香織 17:20~17:50		ZUMBA(R)50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	16:00	
17:00			12月実施日 19日・26日				マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100	17:00	
18:00								18:00	
19:00	ポジ・ナシ・アズ・ダンス (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100	ベースックバレエ 片山葉子 19:00~20:00 ¥550						19:00	
20:00								20:00	
21:00			バレエスクール 片山葉子 20:15~21:15 ¥1,650						
22:00	12/5・19 パリエーションクラス 12/12・26 トウェーブスクラス 20:15~20:55 【ハーフス】(トウェーブ) ¥1,100円 ※ハーフスのみご参加OK 20:55~21:15 【ヒターレンジ】(トウェーブ) ¥550円 ※ヒターレンジからのご参加は いただけません。ハーフス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。 ◆★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。フリーク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。					