

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）太極ブルー（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			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	3F リラクゼーションルーム	スイミングプール	フィットネススタジオ
	★ 在"リテア7"のI7特別 李一美 9:15~9:35				3ヶ月クール ・10月 リトモス ・11月 DanceFit ・12月 リトモス			★ 在"リテア7"のI7特別 小嶋直美 9:45~10:05
10:00	★ 楽しくしっかり 在"リテア7"のI7特別 李一美 9:45~10:45 ¥550		★ リトモス 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550	★ 太極拳(初級) 朱動 9:40~10:40 ¥550			★ チャレンジ (中級) 中川正博 9:50~10:40 ¥550	
11:00	★ ウォーター・イ・モーション アラサ30 清水玲奈 10:30~11:00 ¥550		★ ウォーキング & ストレッチ 福嶺大樹 10:30~11:00 ¥550			★ ウォーター・イ・モーション アラサ30 清水玲奈 10:30~11:00 ¥550	★ コンデ・イ・エッセンス 石川かおる 10:30~11:30 ¥550	
12:00	★ フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	★ カガ' ひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45	★ パタフライ初級 福嶺大樹 11:10~11:40 ¥550	★ 太極拳(中級) 朱動 11:00~12:00 ¥550	★ イシュタヨガ 齊藤綾乃 10:50~12:05 ¥550	★ 膝・腰改善の特別 渋谷亜樹 11:15~11:45 ¥550	★ リトモス/ オリジナルステップ (初・中級) 中川正博 10:55~11:55 ¥550	
13:00		★ オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550	★ ベーシック (初・中級) 永堀都子 12:20~13:05 ¥550	★ アスクラ 村上和花 12:15~13:15	★ 覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名	★ アクアビクス 関口潤 12:15~13:00 ¥550	★ エアロビクス (初・中級) RYU 11:45~12:45 ¥550	★ 新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550
14:00	★ 12/1・15・29 李一美 12/8・22 大谷むつみ			★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00			★ ファイドウ 関口潤 13:25~14:25 ¥550	★ ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550
15:00	★ エンジョイアクア 渋谷亜樹 14:00~14:45 ¥550	★ パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 13:45~14:45 ¥550	★ ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	★ プライベート JULI 13:50~14:10	★ オリジナルステップ (中級) 江夏淳 13:20~14:35 ¥550	★ クロール初級 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	★ オリジナルエアロ (初・中級) 吉岡知美 14:40~15:10 ¥550	★ ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550
16:00	★ 12/29 のみ ベーシックウォーク 大谷青葉 15:15~15:45	★ カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	★ スミシング・スクール (中級) JULI 15:00~16:00	★ 中国舞踊入門 高橋霞 14:30~16:00	★ 12月の内容 12/3 バタフライ 12/10 背泳ぎ 12/17 平泳ぎ 12/24 クロール	★ 平泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	★ イベントレッスン 16:30~17:30 ¥1,100	★ 12/10 大井スベシャル 大井貴博 16:30~17:30 ¥1,100
17:00	★ ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	★ 新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	★ 12/2・16 14:50~15:40 オリジナルステップ (中級) 山岸崇 ¥550	★ 12/9・23 14:50~15:50 オリジナルステップ (初・中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 12/8・22 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ 12/3 オリジナルステップ (初・中級) 兵藤孝久美 16:30~17:30 ¥1,100	★ 12/10 大井スベシャル 大井貴博 16:30~17:30 ¥1,100	★ 12/10 大井スベシャル 大井貴博 16:30~17:30 ¥1,100
18:00	★ 12/8・22 16:25~17:15 オリジナルエアロ (中級) 山口達 ¥550	★ 12/1・15・29 16:25~17:25 オリジナルステップ (初・中級) 黒部美砂子 ¥1,100	★ 12/8・22 15:20~16:10 やまたつステップ (中級) 山口達 ¥550	★ 12/1・15・29 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ 12/2・16 14:50~15:40 オリジナルステップ (中級) 山岸崇 ¥550	★ 12/9・23 14:50~15:50 オリジナルステップ (初・中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 12/3 オリジナルステップ (初・中級) 兵藤孝久美 16:30~17:30 ¥1,100	★ 12/10 大井スベシャル 大井貴博 16:30~17:30 ¥1,100
19:00	★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550			★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550
20:00	★ リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550			★ UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550	★ UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550	★ UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550	★ UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550	★ UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550
21:00								
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
10:00	★ プライベート 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	★ メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550		
11:00	★ プライベート 小堀香織 10:20~10:50	★ 健康36体操 &ストレッチ 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		★ 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	★ 調整 & ストレッチ 60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550	★ Dance Fit 田口優喜 11:30~12:30 ¥550	★ 太極拳 劉湖穂 11:05~12:05	★ ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	★ カガ' ひきしめ スタッフ 11:45~12:15	
13:00	★ プライベート 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	★ スミシング・スクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30	★ 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	★ シューズを お持ちください	
14:00	★ NEW!! 泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	★ オリジナルステップ (中級) 江夏淳 14:15~15:30 ¥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 佐藤理恵 13:40~14:10	★ メガダンス 齊藤裕子 14:00~15:00 ¥550	★ ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:40~14:40 ¥550	★ 12/6・12/20のみ ポワントは ベーシックバレエのご参加が 必須となります。	★ カガ' ひきしめ 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	★ オリジナルエアロ (初・中級) 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550	★ five707-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	★ ベーシックウォーク 佐久間健一郎 15:15~15:45	★ チャレンジ (中級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	★ シューズを お持ちください
16:00	★ プライベート 井上勝弥 15:20~15:50	★ イベントレッスン 16:30~17:30 ¥1,100	★ 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	★ インジョイスイミング 小堀香織 15:55~16:35 ¥550	★ 経絡ヨガ AYA 15:20~16:20 ¥550	★ ZUMBA®50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	
17:00							★ マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100	
18:00								
19:00	★ オリジナルステップ (中級) 舟山若葉 18:30~19:30 ¥1,100		★ 12月実施日 19日・26日					
20:00								
21:00								
22:00								

◆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