

# 【鶴瀨店】

## 2026年1月スケジュール【12/19改訂版】

無料 初心者向け	550円(税込) レッスン	1,100円(税込) レッスン	3,850円(税込) レッスン	有料レッスン フロント受付	 月替わりレッスン
----------	------------------	--------------------	--------------------	------------------	--

月曜日			火曜日			水曜日		
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
9:00								
10:00			泳ぎこみ500 原奈美 9:40~10:10	ZUMBA45® 櫻井恵 9:45~10:30			9:15~9:35 MCトーチ 内村恵美	
11:00	ヨガ・サバーリ75 花村愛子 (RAD KIS登録教師) 10:30~11:30	1/5・19 血流改善 足もみ健康法 白箸正代 10:15~11:15 ※定員12名	10:20~10:50 ウォーキング・モーション ~筋力アプローチ~ 原奈美			1/21 休講		
12:00		スイミングスクール 11:00~12:00 原奈美 13,200円/10回				スイミングスクール 内村恵美 10:30~11:30 13,200円/10回	1/14・28 エジヨウ77 KAZUMI 10:00~11:00	
13:00		ピラティス 70-87'カラダ 花村愛子 11:40~12:25	6日: プル 13日: キック 20日: 回転 27日: 呼吸	1/13・27 バレエレッスン45 宇野真奈 12:30~13:15	※バーレッスンに 参加された方 限定	平泳ぎ 内村恵美 11:40~12:10 1/21 休講		
14:00		ヨガでリセット 内村恵美 13:20~13:50 1/26 休講	13:00~13:30 ウォーキング・モーション ~持久力アプローチ~ 原奈美	13:45~14:15 1/13・27 バレエレッスン45 宇野真奈 13:30~14:15	アカペラ 内村恵美 14:00~15:00	プライベート 内村恵美 12:15~12:45	伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉 13:00~13:30	
15:00	ロングコース不可			ロングコース不可		ロングコース不可	1/14・28 ヨガ 植竹美季 13:10~14:10	陳式太極拳 精要十八式 【中級】 劉嘉 13:45~14:45
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50		キッズ スイミングスクール 15:00~15:50			キッズ スイミングスクール 15:00~15:50	陳式太極拳 精要十八式 【上級】 劉嘉 15:00~16:00	
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00		キッズ スイミングスクール 16:00~17:00			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00	伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉 16:15~16:45	
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15		キッズ スイミングスクール 17:15~18:15			キッズ スイミングスクール 17:15~18:15	伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉 16:50~17:20	伝統陳式太極拳49式 アライナ 劉嘉 17:25~17:55
19:00					7日: プル 14日: キック 21日: 回転 28日: 呼吸		1/7 パワーカーディオ45 1/21 ファイト ウ45 1本でも2本でも550円	
20:00	訂正 1/26 パワーカーディオ 大谷むつみ 19:45~20:45			定員6名 ストレッチにて実施 9:30アラウンド ~トレーニング~ 野尻尚輝 19:45~20:15		1/7・21 ラダーマット ラム 緑川琴美 19:30~20:15		
21:00			ZUMBA45® 瀬蝶由佳 20:30~21:15			20:30~ ロングコース増やしま	1/7・21 UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15	
22:00							1/14のみ 19:30~ファイト ウ45	訂正