

## 2026年1月 レッスンスケジュール

月曜日					
9:00	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	
10:00	¥550(税込) 定員:40名 【NEW!!】 バーフィット 大谷むつみ 10:00~10:30	定員:30名 ¥550(税込) 定員:33名 アロマストレッチ 上齋美千代 10:00~10:30	定員:40名 ¥550(税込) 定員:30名 アロマヨガ 塙野貴之 10:30~11:00	定員:30名 ¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 星野明 10:35~11:20	
11:00	¥550(税込) 定員:20名 【NEW!!】 背泳ぎ＆ターン 大谷むつみ 10:40~11:10	¥550(税込) 定員:40名 アロマヨガ 塙野貴之 10:30~11:00	¥550(税込) 定員:20名 姿勢改善ヨガ 上齋美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:40名 バーフィット 星野明 10:45~11:15	
12:00	¥550(税込) 定員:25名 アライバー 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:30名 アロマヨガ 塙野貴之 11:15~11:45	¥550(税込) 定員:30名 ハワイアンフラ 上齋美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	
13:00	¥550(税込) 定員:20名 アライバー 磯山範子 12:35~13:05	¥550(税込) 定員:20名 アロマヨガ 塙野貴之 12:00~12:30	¥550(税込) 定員:30名 アロマヨガ 塙野貴之 12:00~12:45	¥550(税込) 定員:20名 太極拳スル(剣) 田震 12:50~13:50	
14:00	¥550(税込) 定員:20名 【1月休講】 リトモス45 畠田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:40名 青泳ぎ 鯨川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:8名 【1月休講】 ハタヨガ 畠田美紀 14:30~15:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸＆機能改善】 伊藤浩 14:40~15:15	
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				
16:00	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。				
17:00	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。				
18:00	¥2,200(税込) 定員:12名				
19:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:40名 【5,19実施】 バーフィット SHINKO 18:50~20:30	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 【7,21実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	定員:30名 20:20~20:40
20:00	定員:20名 水慣れ 星野明 20:15~20:45	¥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 ファイドウ60 大谷むつみ 19:30~20:30	¥550(税込) 定員:40名 バーフィット 前川久美子 20:15~21:15	定員:30名 20:45~21:15
21:00	アライバー 星野明 20:55~21:25	¥3,850(税込) 定員:5名 アライバー・ハリエスクール SHINKO 20:35~21:35	アライバー 星野明 20:50~21:20	¥3,850(税込) 定員:5名 アライバー・ハリエスクール SHINKO 20:35~21:35	リラックスヨガ 前川久美子 21:00~21:30
22:00					

## 【一之江】 1/12改訂版

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

火曜日				
9:00	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00	定員:40名 スプラッシュングファイト 磯山範子 9:40~10:00	定員:15名 ヒーリング 【フォーム-スル＆バーワーク】 花村愛子 9:45~10:30		
11:00	¥550(税込) 定員:20名 クロールの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:30名 バーモ60 崔 恩和 10:45~11:45		
12:00	¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:30名 新five 707- ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55		
13:00	¥550(税込) 定員:15名 ヒーリング 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:15名 バーモ60 前川久美子 13:10~14:10		
14:00	¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:30名 新骨コントローリング 花村愛子 14:05~15:05		
15:00		【背骨コンディショニング】 フェイスタオルと 大きめのバスタオル		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

## 2026年1月 レッスンスケジュール

金曜日				
9:00	プール	エアヒーフスマーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ
	定員:40名			
10:00	ストレッチ 磯山範子 9:30~10:00			
	¥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		
11:00	アライメント 大谷むづみ 11:00~11:30	ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15		
	アライメント 大谷むづみ 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:40名		
12:00		リモ60 伊藤那未 11:30~12:30		
13:00			¥550(税込) 定員:30名	
14:00			【16, 23, 30実施】 背骨コンディショニング® 花村愛子 13:15~14:15	
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30		パーソナル 花村愛子 14:25~14:55	
			パーソナル 花村愛子 15:00~15:30	
16:00			パーソナル 花村愛子 15:35~16:05	
17:00			パーソナル 花村愛子 16:10~16:40	
18:00				
19:00				
20:00				
	定員:20名			
	泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45			
21:00	アライメント 星野明 21:00~21:30			
22:00				

【一之江】1/12改訂版

土曜日				
アーチ	プール	シアヒ・クスマーシャルスタジオ	ヨガヒ・ティススタジオ	マチスタジオ
				3休講
		¥550(税込) 定員: 22名 【10実施】 ヨーハウド45 須藤誠人 9:45~10:30	定員:30名 10:00~10:30 リラックスヨガ 前川久美子	¥550(税込) 定員:30名
		¥550(税込) 定員: 40名 【10実施】 ファイドウ45 須藤誠人 10:45~11:30		太極拳(初級) 田震 10:30~11:30
	キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	¥550(税込) 定員: 40名 【10実施】 ZUMBA45 須藤誠人 11:45~12:30	¥550(税込) 定員: 20名 【3, 17, 24, 31実施】 ペーパックハイ 【ハイ】教師資格保持 花村愛子 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40
		¥550(税込) 定員: 40名 【10実施】 ヨモジ60 伊藤那未 13:00~14:00		¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳スクール(陳式) 田震 12:50~13:50
		¥550(税込) 定員: 40名 ペーパックアカ 大谷むつみ 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:23名 【17実施】 ファイドウ45 NAGISA 11:00~11:45 ¥550(税込) 定員:5名 【17実施】 ヨーハウド30 NAGISA 12:00~12:30	
	有料【17, 31実施】 スイ游レニン45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込) 有料【10, 24実施】 ビート泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)	¥550(税込) 定員: 40名 【10, 24実施】 ガジナ170 伊藤那未 14:10~14:55	2つのレッスンで550円の ペア割有! 定員17名 実施場所:エアロビクス マーシャルスタジオ	10回1クール また 1回 ¥2,750 での都度払い
	¥550(税込) 定員: 40名 【17実施】 リトモス60 藤森彩生 12:45~13:45	【24実施】 13:00~13:50 オリジナルエアロ 14:00~14:50 チャレンジステップ		
	¥550(税込) 定員: 40名 【17実施】 Dance Fit 藤森彩生 14:00~15:00		【17, 24, 31実施】 トワードハイクス(中級) 花村愛子 19:25~20:25	
			¥550(税込) 定員:20名	
ご不明な点がございましたらお問合せください				

ご不明な点がございましたらお問合せください

一之江店 電話 03-3651-4848

 ⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

日曜日			
プール	アロビクスマーシャルスタジオ	ヨガヒーリングスタジオ	マルチスタジオ
		¥550(税込) 定員:40名 【25実施】 簡単ダンス 伊藤那未 10:40~11:30	9:00
	¥550(税込) 定員:40名 【4実施】 リトモス60 柴田朱美 10:30~11:30	10:00	
¥550(税込) 定員:40名 【4実施】 スパインケア&ブレス 柴田朱美 11:45~12:45 【実施場所】 エアロビクスマーシャル スタジオ	11:00		
¥550(税込) 定員:40名 【25実施】 リトモス60 伊藤那未 11:40~12:40	12:00		
¥550(税込) 定員:40名 【11, 18, 25実施】 X55 (45) 渡邊綾 13:10~13:55	13:00		
¥550(税込) 定員:22名 【11, 18, 25実施】 ユーバウト 60 渡邊綾 14:15~15:15	14:00		
¥550(税込) 定員:40名 15:00~15:30	15:00		
【11, 25実施】 ペーパーカraft 大谷むつみ	16:00		
¥22,000(税込) とは 50(税込) が可能です。	17:00		
	18:00		
	19:00		
■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日で予約開始になります。 (20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。) 予約の開始初日は2枠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。			
			
● 变更有 ご予約 フロント、電話 のみです！			
日曜日 リトモス担当者 4日 柴田朱美 11日 休講 18日 休講 25日 伊藤那未			