

2026年1月 レッスンスケジュール

【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

月曜日				火曜日				水曜日			
プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00											9:00
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベージュ777 大谷むつみ 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名 ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:40名 アパシエイブキート 星野明 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名 やさしいピラティス 前川久美子 10:00~10:30			NEW!! スプラッシュンガット 磯山範子 9:40~10:00		¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【フォームラ&ワークス】 花村愛子 9:45~10:30	10:00
	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ&ターン 大谷むつみ 10:40~11:10	¥550(税込) 定員:40名 I70ピラティス初級 塩野貴之 10:30~11:00	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:20名 ハタマイト スタート&呼吸 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト45 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:30名 【13, 20, 27実施】 イマヨガ HARU 10:45~12:00		¥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:40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 機能改善ミュージック フュージョン 花村愛子 10:45~11:30	11:00
11:00	NEW!! プライベート 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:25名 ラディカルパワー30 塩野貴之 11:15~11:45	¥550(税込) 定員:30名 ハワイアンフラ 上園美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40						12:00
12:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:40名 スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50			¥550(税込) 定員:30名 新five 707- ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:10~12:40	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	13:00
13:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	14:00
14:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	15:00
15:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	16:00
16:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	17:00
17:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	18:00
18:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	19:00
19:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	20:00
20:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	21:00
21:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	22:00
22:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川善美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【1月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			¥550(税込) 定員:15名 ピラティス707- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	23:00

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

一之江店 電話 03-3651-4848