

2026年1月 レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	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
【ご案内】 マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。  マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円(税込)となります。 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。					
9:00					
10:00					
11:00	個別集中レッスン 太智直子 10:40~11:40 定員：6名 1回：1,650円 5.19日実施	イコヨガ 土屋亜由美 10:30~11:45 19.26日実施	プライベート JULI 9:20~10:20	じっくり巡らす セルフマッサージ 太宰真智子 10:00~11:00	
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50~12:35 5.19日実施	オリジナルヨガ 松田空 10:40~12:10 1回：1,100円	筋トレウォーキング 脇田賀次郎 10:30~11:10 定員：20名	ベーシックステップ 脇田賀次郎 10:30~11:10	太極拳(初級) 朱勤 10:15~11:15
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10	オリジナルヨガ 脇田賀次郎 11:25~12:15 定員：12名	スイミングスクール ～個人パドリング～ JULI 11:15~12:15 定員：12名	パラヨガ 太宰真智子 11:15~12:15	調節ヨガ 和田敦子 10:45~11:45
14:00					
15:00					
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フラダンス 鈴木 14:55~15:35	ヨガ＆リカバリーヨガ ほりたともみ 14:00~15:00	太極拳(上級) 朱勤 13:30~14:30	
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フラダンス 鈴木 15:45~16:45	バレエ基礎 中村真知子 14:40~15:20 6.20.27日実施		
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	バレエ初級 中村真知子 15:30~16:45 定員30名 1回：1,100円 6.20.27日実施	
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。
■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。

*スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、
 レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。