

2026年1月 レッスンスケジュール

月曜日			火曜日			水曜日		
スイミング プール	フィットネスタジオ	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	フィットネスタジオ	ウェルネススタジオ
【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			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			
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	イェウゴウ 土屋亜由美 10:30～11:45 19.26日実施	筋トウキョウ JULI 10:30～11:10 定員：20名	ベージュステップ 脇田賢次郎 10:30～11:10		フィットネス JULI 10:00～10:30 定員：24名		太極拳（初級） 朱勳 10:15～11:15
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							
13:00	プライベート 太智直子 12:40～13:10							
14:00								
15:00								
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00							
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10							
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20							
19:00								
20:00								
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	フィットネスタジオ	ウェルネススタジオ
9:00								
10:00								
11:00	チャレンジアワ 俣野映子 10:40～11:25	ベージュ 塩野貴之 10:30～11:10			ヨガと瞑想 渡辺和江 9:30～10:45			
12:00	初級クロール TAKA 11:35～12:20	ステップ（初級） 塩野貴之 11:30～12:10			からだほぐし 渡辺和江 11:00～12:00			
13:00		フィットウ45 TaNi 12:25～13:10						
14:00		デイクロール45 TaNi 13:30～14:15						
15:00								
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00							
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10							
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20							
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								