

2026年1月 レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク（550円）太枠ブルー（1,100円～）
無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

月曜日			火曜日			水曜日		
スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	3F リラクゼーションルーム	スイミングプール	フィットネススタジオ
	在"リリィ"のイブニング 李一美 9:15~9:35				3ヶ月クール 1月 リトモス 2月 DanceFit 3月 リトモス			在"リリィ"のイブニング 小嶋直美 9:45~10:05
10:00	楽しくしっかり 在"リリィ"のイブニング 李一美 9:45~10:45 ¥550	1/6・20 クロール 1/13・27 背泳ぎ	★ リトモス 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550	★ 太極拳(初級) 朱動 9:40~10:40 ¥550	1/7・14 10:55~11:55 ★ リトモス		★ チャレンジ (中級) 中川正博 9:50~10:40 ¥550	
11:00	ウォーター・イ・モーション アラタ30 薄倉玲奈 10:30~11:00 ¥550		★ カラダ改善初級 福嶺大樹 10:30~11:00 ¥550		1/21・28 10:55~11:45 ★ オリジナルステップ (初中級)		★ コンデ・イ・エニング・ヨガ 石川かおる 10:30~11:30 ¥550	
12:00	フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	★ カガ' ひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45	★ バタフライ初級 福嶺大樹 11:10~11:40 ¥550	★ 太極拳(中級) 朱動 11:00~12:00 ¥550	★ イシュタヨガ 齊藤綾乃 10:50~12:05 ¥550	★ ピラティス スー・レ・ジョン 永堀都子 11:10~11:55 ¥550 定員10名	★ リトモス/ カガ' ステップ (初中級) 中川正博 10:55~11:55 ¥550	
13:00	★ 太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550	★ オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550	★ ベーシック (初中級) 永堀都子 12:20~13:05 ¥550	★ アスカ 村上和花 12:15~13:15	★ 覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名	★ アクアピクス 関口潤 12:15~13:00 ¥550	★ エアロピクス (初中級) RYU 11:45~12:45 ¥550	★ 新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550
14:00	1/5・19 李一美 1/26 大谷むつみ	★ ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	★ アライ・ト・ス JULI 13:50~14:10	★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00	★ アスカ 村上和花 13:45~14:45	★ クロール初級 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	★ ファイドウ 関口潤 13:25~14:25 ¥550	★ ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550
15:00	★ エンジョイアクア 渋谷亜樹 14:00~14:45 ¥550	★ パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 13:45~14:45 ¥550	★ アライ・ト・ス JULI 14:10~14:30	★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00	★ アスカ 村上和花 13:45~14:45	★ 平泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	★ オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550	★ ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550
16:00	★ ベーシックウォーク 大呂青葉 15:15~15:45	★ カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	★ スミシング・スクール (中級) JULI 15:00~16:00	★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00	★ アスカ 村上和花 13:45~14:45	★ 平泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	★ オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550	★ ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550
17:00	★ ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	★ カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	★ スミシング・スクール (中級) JULI 15:00~16:00	★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00	★ アスカ 村上和花 13:45~14:45	★ 平泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	★ オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550	★ ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550
18:00	★ 1/26 16:25~17:15 オリジナルエアロ (中級~) 山口達 ¥550	★ 1/5・19 16:25~17:25 オリジナルステップ (初中級) 黒部美砂子 ¥1,100	★ 1/26 15:20~16:10 やまたつステップ (中級~) 山口達 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ きれいな泳ぎで 50mを目指します	★ 1/13・27 14:50~15:40 ★ カガ' ステップ(中級) 山岸崇 ¥550	★ 1/6・20 14:50~15:50 ★ カガ' ステップ (初中級~中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 1/7 オリジナルステップ (初中級) 兵藤芽久美 16:30~17:30 ¥1,100
19:00	★ オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	★ 1/26 15:20~16:10 やまたつステップ (中級~) 山口達 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ きれいな泳ぎで 50mを目指します	★ 1/13・27 14:50~15:40 ★ カガ' ステップ(中級) 山岸崇 ¥550	★ 1/6・20 14:50~15:50 ★ カガ' ステップ (初中級~中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 1/7 オリジナルステップ (初中級) 兵藤芽久美 16:30~17:30 ¥1,100
20:00	★ リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550	★ 1/26 15:20~16:10 やまたつステップ (中級~) 山口達 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ きれいな泳ぎで 50mを目指します	★ 1/13・27 14:50~15:40 ★ カガ' ステップ(中級) 山岸崇 ¥550	★ 1/6・20 14:50~15:50 ★ カガ' ステップ (初中級~中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 1/7 オリジナルステップ (初中級) 兵藤芽久美 16:30~17:30 ¥1,100
21:00		★ 1/26 15:20~16:10 やまたつステップ (中級~) 山口達 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ きれいな泳ぎで 50mを目指します	★ 1/13・27 14:50~15:40 ★ カガ' ステップ(中級) 山岸崇 ¥550	★ 1/6・20 14:50~15:50 ★ カガ' ステップ (初中級~中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 1/7 オリジナルステップ (初中級) 兵藤芽久美 16:30~17:30 ¥1,100
22:00		★ 1/26 15:20~16:10 やまたつステップ (中級~) 山口達 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ 1/5・19 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550	★ きれいな泳ぎで 50mを目指します	★ 1/13・27 14:50~15:40 ★ カガ' ステップ(中級) 山岸崇 ¥550	★ 1/6・20 14:50~15:50 ★ カガ' ステップ (初中級~中級) 秋山美由紀 ¥1,100	★ 1/7 オリジナルステップ (初中級) 兵藤芽久美 16:30~17:30 ¥1,100

金曜日			土曜日			日曜日		
スイミングプール	フィットネススタジオ	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	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
10:00	★ プライベート 小堀香織 9:45~10:15		★ スピードコース ※ 9:30~10:30		★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550	★ メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550		
11:00	★ プライベート 小堀香織 10:20~10:50	★ 健康36体操 &ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550	★ 太極拳 李自力 10:15~11:15	★ リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550		★ リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550		
12:00	★ アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550	★ エアロピクス (初中級) RYU 11:45~12:45 ¥550	★ 調整&ストレッチ 60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550	★ Dance Fit 田口優喜 11:30~12:30 ¥550	★ 太極拳 劉湖穂 11:05~12:05	★ ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550		
13:00	★ プライベート 小堀香織 12:00~12:30	★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	★ 太極拳 李自力 12:55~13:55	★ スミシング・スクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30	★ フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550	★ UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550		
14:00	★ 泳ぎ込み300 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00	★ わかの若返り ~ストレッチ&体幹~ 村上和花 14:10~14:55 ¥550	★ プライベート 佐藤理恵 13:40~14:10	★ ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:40~14:40 ¥550	★ チャレンジ (中級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	★ カガ' ひきしめ スタッフ 14:20~14:50	
15:00	★ 青泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	★ カガ' ひきしめ 高島寛人 13:30~14:00	★ five707-ストレッチ 高島寛人 15:10~15:40	★ エンジョイアクア 小堀香織 15:00~15:45 ¥550	★ パワーカーディオ 緑川琴美 15:15~16:15 ¥550	★ ZUMBA®50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	★ シューズを お持ちください	
16:00	★ プライベート 井上勝弥 15:20~15:50	★ イシュタヨガ 宇野真奈 15:50~17:05 ¥550	★ 1月の内容 「平泳ぎ」 どなたでも 参加可能です	★ イン・ジョイ 小堀香織 15:55~16:35 ¥550	★ 経絡ヨガ AYA 15:20~16:20 ¥550	★ マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100		
17:00				★ プライベート 小堀香織 16:45~17:15				
18:00				★ プライベート 小堀香織 17:20~17:50				
19:00	★ イベントレッスン 18:30~19:30 ¥1,100	★ ベーシックバレエ 片山葉子 19:00~20:00 ¥550	★ 1/9・1/23 オリジナルステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100	★ 1/16・1/30 チャレンジステップ (中級) 宇田川優 18:30~19:30 ¥1,100				
20:00								
21:00								
22:00	★ 1/16・30 バリエーションクラス 1/23 トウシューズクラス 20:15~20:55 【ハ・レ・ス】 (トウシューズ) ¥1,100円 ※ハ・レ・スのみご参加OK 20:55~21:15 【セ・レ・ス】 (トウシューズ) ¥550円 ※セ・レ・スからのご参加は いただけません。ハ・レ・スからご参加ください							

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。
◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。
※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。
【外部の方のレッスンのご予約について】
・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントで
ご予約を受付いたします。
・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。
当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001