

# 2026年1月レッスンスケジュール

【旗の台店】

月曜日			火曜日			水曜日		
9:00	スイミングアーネ	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングアーネ	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ		
10:00								
11:00	ペーストアツクア 侯野映子 10:30~11:00	10:30~11:45		10:30~11:30		10:30~11:00	10:30~11:30	
12:00	加ー・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15~11:45	10:30~11:45	10:30~11:15	ZUMBA®45 中尾桂子 10:00~10:45	10:30~11:00	ウォーターアクティビティ ～アラカルト～ 落合玲奈 10:30~11:20	10:30~11:40	
13:00	KICK OUT45 hiromi 12:00~13:00		11:30~12:15	平泳ぎ 小山浩明 11:30~12:00	11:45~12:15	バタフライ 秋田真澄 11:45~12:15	11:45~12:25	ペーストアツクア 秋田真澄 11:45~12:25
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15~14:00	太極拳(初級) 吳 静 13:15~14:15				ヨーバウト45 小山浩明 13:10~13:55	太極拳(初級) 朱 勤 13:10~14:10	ヨーバウト45 小山浩明 13:10~13:55
15:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30			14:30~15:20		太極拳45(中級) 朱 勤 14:20~15:05		
16:00						健康ヨガ 田口晶子 15:20~16:20		
17:00						バレエ45 【バレエスクール】 竹内京子 16:45~17:30		
18:00						バレエ45 【センターカラス】 竹内京子 17:35~18:20		
19:00				スタートアンド ひきしめボディ 鈴木由美 18:30~19:15				
20:00				水慣れ60 藤井賢一 19:00~20:00	19:00~20:00			
21:00				ドリル&泳ぎこみ 藤井賢一 20:15~21:05		フォームチェック ～2種目～ JULI 20:15~21:00 【定員】8名		ドリル練習(泳法)+泳ぎこみ合 わせで1,500~2,000Mを目標 に行います！ 途中参加・退水もOKです！
22:00						アライバー JULI 21:05~21:35		3.4週目(20日、27日)は スペインケアに変わります。 【スペインケア】 凝り固まった筋肉をテニスボールでほぐ して、背骨から身体を整えます。
23:00								

金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スイミングアーネ	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングアーネ	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ		
10:00								
11:00	加ー・初級 藤井賢一 10:00~10:45	10:00~10:45	変更	目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30~10:30	10:30~11:00	エジヨヨゲーキット 菅野絵理子 9:45~10:15	10:30~11:00	4日、11日 【ダンス基礎】
12:00	ペーストアツクア 渋谷亜樹 10:30~11:00			平泳ぎ 秋田真澄 11:00~12:00	11:10~11:40	ウォーターアクティビティ ～アラカルト～ 落合玲奈 10:30~11:20	10:30~11:40	18日、25日 【オリジナルダンス】 (練習した基礎 を意識して行う 振付クラス)
13:00	ペーストアツクア 渋谷亜樹 10:30~11:00			バタフライ 秋田真澄 11:45~12:15	11:45~12:15	ZUMBA®45 菅野絵理子 11:00~11:45	11:00~12:00	ダンス基礎/ オーバーカラーダンス 堀成伸 10:00~11:00
14:00	ペーストアツクア 渋谷亜樹 10:30~11:00			ヨーバウト45 小山浩明 12:10~12:30	12:10~12:30	アラカルト 秋田真澄 11:35~12:25	11:35~12:25	ヨーバウト45 緑川琴美 11:15~12:00
15:00	ペーストアツクア 渋谷亜樹 10:30~11:00			バタフライ 秋田真澄 11:45~12:15	11:45~12:15	美姿勢ヨガ 三島くみこ 12:15~13:15	12:15~13:15	アカデミー <sup>+</sup> 千名原忍 13:15~13:45
16:00	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨーバウト45 小山浩明 12:35~13:05	12:35~13:05	太極拳特別講座 劉湘穂 13:00~14:00	13:00~14:00	キッズスイミング アライバー 14:00~14:30
17:00				アライバー 千葉成泰 13:15~14:15	13:15~14:15	エクササイズ 三島くみこ 13:30~14:30	13:30~14:30	キッズスイミング アライバー 14:35~15:05
18:00						気功太極拳(初級) 劉湘穂 14:20~15:20	14:20~15:20	キッズスイミング アライバー 15:50~16:20
19:00						基礎から作る クロール 長岡まゆみ 14:30~15:00	14:30~15:00	リモ NORI 16:10~17:10
20:00						基礎から作る バタフライ 長岡まゆみ 15:10~15:40	15:10~15:40	
21:00						アライバー 長岡まゆみ 15:45~16:10	15:45~16:10	
22:00						太極拳特別講座 劉湘穂 16:00~17:00	16:00~17:00	
23:00						スイミング 長妻佳代子 18:30~19:30	18:30~19:30	

●は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
■は500円(税込)、太枠は1,100円(税込)の※都度払いレッスンです。  
■はフロント領収のみのレッスンとなります。  
※WE日予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。  
※ご予約後25日が経過したものにつきましては、キャンセル及び返金はいたしかねます。予めご了承ください。  
※レッスン内容や担当者は都合により休講になる場合がございます。  
※当日予約枠に空きがある場合はレッスンチケットにてご参加いただけます。

※定員について  
・フィットネススタジオ : 35名  
・ウェルネススタジオ : 28名  
・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 21名  
・ユーバウト : 13名

ご不明な点がございましたらお問合せください。旗の台店 電話 03-5702-4848