

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 プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名
佐藤IR 全レッスン時間変更				太極拳 (入門) 野田康太 9:30~10:30																			
スイミング スクール (中級) 佐藤理恵 定員: 12名 10:00~11:00		WEB予約順で入場		卓球専用タイム	9:30~11:30	マートル 使用します! 15名以上で3J-7を使用します。		20日のみ 開催															
プライベート 佐藤理恵 11:05~11:35		ターンシフト 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30		アカ745 俣野映子 10:30~11:15	10:00~11:00	42式太極拳 李静遠		スイミング スクール (中級) 太智直子 定員: 12名 10:15~11:15		健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45													
泳法変更		WEB予約順で入場		26日開催 ヨガフォームローラー		19日開催 ヨガ-か		32式太極拳 李静遠 11:10~12:10		ゆったりヨガ 宇野真奈 10:45~12:00		太極拳(中級) 吳静 10:45~11:45		ヨガナガ60 竹内典子 10:45~11:45		9:00	キッズスクール スミング 【アカ745/キッズ】 8:30~9:30						
加-ル 佐藤理恵 11:45~12:15		リトモ 中谷亜紀子 11:45~12:45		ヨガフォームローラー/ ヨガ-か HARU 定員: 12名 12:30~13:30		アカ745 正木愛乃 12:25~13:10		アカ745 馬場浩希 定員: 12名 12:00~12:45		アカ745 田村裕子 12:45~13:30		スイミング スクール (初中級) 本多貴子 12:05~13:05		オジナガ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催		10:00	キッズコース片付け						
スイミング スクール (初級) 佐藤理恵 定員: 12名 12:25~13:25		イジ-ヨーキット 須賀保男 定員: 30名 13:00~13:30		ヨガフォームローラー/ ヨガ-か HARU 定員: 12名 12:30~13:15		アカ745 正木愛乃 12:25~13:10		アカ745 馬場浩希 定員: 12名 12:05~13:05		アカ745 田村裕子 12:45~13:30		アカ745 本多貴子 13:15~14:45		アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催		11:00	9:30~11:30	9:30~11:30	9:30~11:30	9:30~11:30			
プライベート 佐藤理恵 13:30~14:00		MCドリッヂ 柳垂依子 13:10~14:10		アカ745 太智直子 定員: 12名 13:30~14:30		アカ745 正木愛乃 13:30~14:15		アカ745 馬場浩希 定員: 12名 13:45~14:45		アカ745 田村裕子 13:45~14:45		アカ745 本多貴子 13:55~14:40		アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催		12:00	アカ745 太智直子 11:50~12:20	アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催	アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催	アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催	アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催		
プライベート 秋田真澄 14:20~14:50		アカ745 柳垂依子 13:45~14:05		アカ745 柳垂依子 14:15~15:00		アカ745 柳垂依子 14:15~15:00		アカ745 柳垂依子 14:15~15:00		アカ745 柳垂依子 14:15~15:00		アカ745 柳垂依子 14:15~15:00		アカ745 柳垂依子 14:15~15:00		13:00	アカ745 太智直子 11:50~12:20	アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催					
キッズコース準備		姿勢改善ヨガ 浅見真理 定員: 24名 15:00~16:15		アカ745 柳垂依子 14:35~15:25		アカ745 柳垂依子 14:35~15:25		アカ745 柳垂依子 14:35~15:25		アカ745 柳垂依子 14:35~15:25		アカ745 柳垂依子 14:35~15:25		アカ745 柳垂依子 14:35~15:25		14:00	アカ745 太智直子 13:35~14:05	アカ745 柳垂依子 13:35~14:05	アカ745 柳垂依子 13:35~14:05	アカ745 柳垂依子 13:35~14:05	アカ745 柳垂依子 13:35~14:05	アカ745 柳垂依子 13:35~14:05	
キッズスクール スミング 【アカ745/キッズ】 15:00~16:00		アカ745 柳垂依子 15:00~16:15		アカ745 柳垂依子 15:00~16:00		アカ745 柳垂依子 15:00~16:00		アカ745 柳垂依子 15:00~16:00		アカ745 柳垂依子 15:00~16:00		アカ745 柳垂依子 15:00~16:00		アカ745 柳垂依子 15:00~16:00		15:00	アカ745 太智直子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	
キッズスクール スミング 【アカ745】 16:10~17:10		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		アカ745 柳垂依子 16:30~17:15		16:00	アカ745 太智直子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	
キッズスクール スミング 【アカ745】 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		アカ745 柳垂依子 17:20~18:20		17:00	アカ745 太智直子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	
キッズコース片付け		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		アカ745 柳垂依子 18:00~19:00		18:00	アカ745 太智直子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	
1/26のみ ラクロスボール 森 哲也 定員: 40名 1,650円 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		アカ745 柳垂依子 19:00~20:00		19:00	アカ745 太智直子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	
1/26のみ ラクロスボール 森 哲也 定員: 40名 1,100円 20:15~21:15				アカ745 柳垂依子 19:10~19:40		アカ745 柳垂依子 19:15~20:15		アカ745 柳垂依子 19:30~20:30		アカ745 柳垂依子 19:45~21:05		アカ745 柳垂依子 19:45~21:05		アカ745 柳垂依子 19:45~21:05		20:00	アカ745 太智直子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	アカ745 柳垂依子 15:00~15:45	
スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネ斯ジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名				
佐藤IR 全レッスン時間変更				太極拳 (入門) 野田康太 9:30~10:30		マートル 使用します! 15名以上で3J-7を使用します。		20日のみ 開催					スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名			
スイミング スクール (中級) 佐藤理恵 定員: 12名 10:00~11:00		WEB予約順で入場		卓球専用タイム	9:30~11:30	アカ745 俣野映子 10:30~11:15	10:00~11:00	スイミング スクール (中級) 太智直子 定員: 12名 10:15~11:15		健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45		スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名				
プライベート 佐藤理恵 11:05~11:35		ターンシフト 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30		イユタヨガ HARU 10:50~12:05		アカ745 俣野映子 10:30~11:15	10:00~11:00	スイミング スクール (中級) 太智直子 定員: 12名 10:15~11:15		太極拳(中級) 吳静 10:45~11:45		スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名	スイミング プール 定員: 40名	フィットネスジム 定員: 40名	ウェルネスジム 定員: 30名	アリーナ 定員: 25名				
泳法変更		WEB予約順で入場		26日開催 ヨガフォームローラー		19日開催 ヨガ-か		32式太極拳 李静遠 11:10~12:10		ヨガヨガ 宇野真奈 10:45~12:00		スイミング スクール (中級) 馬場浩希 定員: 12名 12:00~12:45		オジナガ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催		9:00	キッズスクール スミング 【アカ745/キッズ】 8:30~9:30						
加-ル 佐藤理恵 11:45~12:15		リトモ 中谷亜紀子 11:45~12:45		ヨガフォームローラー/ ヨガ-か HARU 定員: 12名 12:30~13:30		アカ745 正木愛乃 12:25~13:10		アカ745 馬場浩希 定員: 12名 12:05~13:05		アカ745 田村裕子 12:45~13:30		アカ745 本多貴子 13:15~14:45		アカ745 16、30日 開催 ダンシフット45 9、23日 開催		10:00	キッズコース片付け						
スイミング スクール (初級) 佐藤理恵 定員: 12名 12:25~13:25</																							

レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
当日のスケジュールは別紙、及び専用予約サイト内にてご案内いたします。
お済レッスンに並んで待ちになる際は 開始20分前よりスタジオ前にお並びください
スタジオの入場順はWEBの方から優先のご入場になります。その後、当日でのご参加の方を案内致します。

ご不明な点がございましたらお問い合わせください 大倉山店 電話 045-533-4848