

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 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00											
	佐藤IR 全レッスン時間変更										
10:00		太極拳 (入門) 野田康太 9:30～10:30	卓球専用タイム	ネットを使用します！ 15名以上で3コース使用します。	42式太極拳 李静遠 10:00～11:00	20日のみ 開催					卓球専用タイム
11:00	スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 定員:12名 10:00～11:00	ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30～11:30		アマガキ 俣野映子 10:30～11:15				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) 呉静 10:45～11:45	初級太極拳 竹内典子 10:45～11:45	
	プライベート 佐藤理恵 11:00～11:35		イナゴガ HARU 10:50～12:05	26日開催 ヨガフォームロー							
12:00	泳法変更	WEB予約順で入場			32式太極剣 李静遠 11:10～12:10						
	加ム 佐藤理恵 11:45～12:15	外モ 中谷亜紀子 11:45～12:45									
13:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 12:25～13:25			ヨガフォームロー /70-30ガ HARU 定員:12名 12:30～13:30				スイミングスクール (中級) 馬場浩希 定員:12名 12:05～13:05	初級太極拳 本多貴子 12:00～12:45		
	プライベート 佐藤理恵 13:00～13:30	インジョイキ 須賀保男 定員：30名	楽しい ジャズダンス 明香 13:10～14:10		フィット45 正木愛乃 12:25～13:10					7日 休講	
14:00	プライベート 佐藤理恵 13:30～14:00	MCストレッチ 柳亜依子 13:45～14:05						プライベート 馬場浩希 13:15～13:45			
					スイミングスクール (初級) 太智直子 定員:12名 13:30～14:30				初級太極拳 本多貴子 13:55～14:40		
15:00	プライベート 秋田真澄 14:20～14:50			ごゆるり 外太ガ 柳亜依子 14:15～15:00				ネット予約順で入場			
	ネット予約順で入場										
	ネット予約順で入場										
16:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 15:00～16:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 15:00～16:15	定員：24名	バレエ基礎 明香 14:35～15:25				スイミングスクール (初級) 太智直子 定員:12名 15:00～16:00	ユバウツド 45 X55(45) 13日 開催		
17:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 16:10～17:10	バレエ 【ハ・レ・ス】 中村真知子 15:40～16:25	バレエのみの ご参加は可能！					スイミングスクール (初級) 太智直子 定員:12名 16:10～17:10	太極拳スクール (中級) 劉湘穂 定員:12名 16:00～17:15		
18:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 17:20～18:20							スイミングスクール (初級) 太智直子 定員:12名 17:20～18:20			
	ネット予約順で入場										
19:00											
20:00	1/26のみ ラウンドフォーム 森 哲也 定員:40名 1,650円 19:00～20:00	初級太極拳 竹内典子 19:00～20:00									
21:00	1/26のみ ラウンドフォーム 森 哲也 定員:40名 1,100円 20:15～21:15										
22:00											

金曜日				土曜日				日曜日			
スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングプール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00				スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 8:30～9:30							
10:00				ネット予約順で入場							
	9日、23日 ラテックスプロレスコンサササ®	健康ヨガ 田口晶子 9:45～10:45	卓球専用タイム		31日 休講						
11:00	ゆったりハガ 太智直子 11:00～11:45	太極拳(中級) 呉静 10:50～11:50									
12:00	プライベート 太智直子 11:50～12:20	【1/9のみ】 気功法 呉静 12:00～13:00									
13:00	プライベート 秋田真澄 12:25～12:55										
14:00	プライベート 秋田真澄 13:00～13:30										
15:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 14:10～14:40	ユバウツド 45 X55(45) 13日 開催									
16:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 15:00～16:00	ユバウツド 45 X55(45) 13日 開催									
17:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 16:10～17:10	ユバウツド 45 X55(45) 13日 開催									
18:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員:12名 17:20～18:20	ユバウツド 45 X55(45) 13日 開催									
19:00											
20:00	1/26のみ ラウンドフォーム 森 哲也 定員:40名 1,650円 19:00～20:00	初級太極拳 竹内典子 19:00～20:00									
21:00	1/26のみ ラウンドフォーム 森 哲也 定員:40名 1,100円 20:15～21:15										
22:00											

※ 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。
※ 祝祭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。
※ 予約済レッスンに並んでお待ちになる際は 開始20分前よりスタジオ前にお並びください
※ 各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