

2026年2月 レッスンスケジュール

【1/20改訂版】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

2026年2月 レッスンスケジュール

【1/20改訂版】



⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

金曜日				土曜日				日曜日						
9:00	プール	アロマ・クスマーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	アロマ・クスマーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	アロマ・クスマーシャルスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ
定員:40名 スクワット 磯山範子 9:30~10:00					¥550(税込) 定員:22名 【7.21実施】 ヨガ・ピラティス 須藤誠人 9:45~10:30	¥550(税込) 定員:30名 10:00~10:30	リラックスヨガ 前川久美子	¥550(税込) 定員:30名		¥550(税込) 定員:40名 【15実施】 初級ステップ 伊藤那未 10:30~11:15				
¥550(税込) 定員:20名 フィット 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名 スイ游 初級 伊藤那未 10:30~11:15				¥550(税込) 定員:40名 【7.21実施】 ファイドウ45 須藤誠人 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:20名	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥1650(税込) 定員:40名 【22実施】 オリジナルステップ60 伊藤那未&大串達彦 12:45~13:45	¥1650(税込) 定員:40名 【15実施】 ヨモジ60 伊藤那未 11:30~12:30					
プライベート 大谷むづみ 11:00~11:30	¥550(税込) 定員:40名 プライベート 大谷むづみ 11:30~12:00	リモジ60 伊藤那未 11:30~12:30	【持ち物】 フェイスタオルと 大きめのパスタオル	キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 【7.21実施】 ZUMBA45 須藤誠人 11:45~12:30	¥550(税込) 定員:30名 ペーパーバレエ 【バレエ教師資格保持】 花村愛子 11:30~12:30	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:40名 【8.15実施】 X55(45) 渡邊綾 13:10~13:55	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 12:10~12:45	ご予約 フロント、電話 のみです！				
13:00	¥550(税込) 定員:30名 背骨コロナイング® 花村愛子 13:15~14:15	【14実施】 オジンAI70 伊藤那未 13:00~13:45	¥550(税込) 定員:40名 ペーパーバレエ 大谷むづみ 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【14実施】 チャレッジ!アーツ 伊藤那未 14:00~14:50	¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳スクール(陳式) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:40名 【8.15実施】 ヨガウッド60 渡邊綾 14:15~15:15	¥550(税込) 定員:15名 トレーニング 【主に股関節】 LINA 14:10~14:55	8休講						
14:00	【14実施】 火曜と金曜で 内容違います！	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 14:25~14:55	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 15:00~15:30	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 15:35~16:05	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 16:10~16:40	¥550(税込) 定員:40名 【28実施】 リトモス60 藤森彩生 13:30~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【28実施】 Dance Fit 藤森彩生 14:45~15:45	¥550(税込) 定員:40名 【13実施】 X55(45) 渡邊綾 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:22名 【13実施】 ユーバンド45 渡邊綾 20:30~21:15	10回1クール ¥22,000(税込) または 1回 ¥2,750(税込) での都度払いが可能です。				
15:00	¥550(税込) 定員:40名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 14:45~15:30	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 15:35~16:05	¥550(税込) 定員:40名 バーソナル 花村愛子 16:10~16:40	¥550(税込) 定員:40名 【28実施】 リトモス60 藤森彩生 13:30~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【28実施】 Dance Fit 藤森彩生 14:45~15:45	¥550(税込) 定員:40名 【13実施】 X55(45) 渡邊綾 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:22名 【13実施】 ユーバンド45 渡邊綾 20:30~21:15	¥550(税込) 定員:15名 トレーニング 【主に股関節】 LINA 14:10~14:55	初めてのペーリーダンス 【簡単な振り付け】 LINA 15:00~15:45	¥550(税込) 定員:15名			
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	NEW!!													
20:00	¥550(税込) 定員:40名 【13実施】 X55(45) 渡邊綾 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:22名 【13実施】 ユーバンド45 渡邊綾 20:30~21:15	¥550(税込) 定員:40名 【13実施】 ユーバンド45 渡邊綾 20:30~21:15	¥550(税込) 定員:20名 トータルアーツ(中級) 花村愛子 19:25~20:25	¥550(税込) 定員:20名									
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45	¥550(税込) 定員:22名 【13実施】 ユーバンド45 渡邊綾 20:30~21:15	¥550(税込) 定員:21名 プライベート 星野明 21:00~21:30											
22:00														
ご不明な点がございましたらお問合せください				ご不明な点がございましたらお問合せください				ご不明な点がございましたらお問合せください						
一之江店 電話 03-3651-4848				一之江店 電話 03-3651-4848				一之江店 電話 03-3651-4848						