

2026年3月 レッスンスケジュール

【2/23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			
時間	プール	エアロビクス・マラソンスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクス・マラソンスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクス・マラソンスタジオ	ヨガ・ピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00												
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00					¥550(税込) 定員:22名 【14,21実施】 ユー・バウンド45 須藤誠人 9:30~10:15						
11:00	¥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 ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15				¥550(税込) 定員:40名 【14,21実施】 ZUMBA45 須藤誠人 10:30~11:15		¥550(税込) 定員:30名 リラククスヨガ 前川久美子			¥550(税込) 定員:40名 【1実施】 ヨガ・ピラティス 伊藤那未 10:30~11:20	
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:40名 外モス60 伊藤那未 11:30~12:30			キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 【14,21実施】 ファイドウ45 須藤誠人 11:30~12:15	¥550(税込) 定員:20名 ベージュハレ 【ハレ】教師資格保持 花村愛子 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30			¥550(税込) 定員:40名 【1実施】 外モス60 伊藤那未 11:35~12:35	¥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
13:00												
14:00						¥550(税込) 定員:40名 【28実施】 外モス60 伊藤那未 13:00~14:00		¥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 X55(45) 渡邊綾 13:10~13:55	
15:00						¥550(税込) 定員:40名 ベージュアツ 大谷むつみ 14:00~14:30						
16:00						有料【7,21実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込) 有料【14,28実施】 比外泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)	¥550(税込) 定員:40名 【28実施】 ヨガ・ピラティス 伊藤那未 14:15~15:05	¥550(税込) 定員:23名 【7実施】 ファイドウ45 NAGISA 11:00~11:45 ¥550(税込) 定員:5名 【7実施】 ユー・バウンド30 NAGISA 12:00~12:30		¥550(税込) 定員:22名 ユー・バウンド60 渡邊綾 14:15~15:15	¥550(税込) 定員:15名 ストレッチ&身体メンテナンス 【主に股関節】 LINA 14:10~14:55	
17:00												
18:00						¥550(税込) 定員:40名 【14実施】 リトモス60 藤森彩生 14:45~15:45	¥550(税込) 定員:40名 【21実施】 外モス60 藤森彩生 13:30~14:30					
19:00						¥550(税込) 定員:40名 【14実施】 Danae Fit 藤森彩生 16:00~17:00	¥550(税込) 定員:40名 【21実施】 Danae Fit 藤森彩生 14:45~15:45					
20:00												
21:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45											
22:00	プライベート 星野明 21:00~21:30											

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

背骨コンディショニング
火曜と金曜で
内容違います!

ご予約
フロント、電話
のみです!

8,22休講

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。

7日休講

NEW!!

●は有料550円のレッスンです。 ●は有料1,100円以上のレッスンです。
■はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
(WEB予約の方法は別紙でご案内させていただきます。)
◆有料レッスン予約日について◆
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始となります。
(20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)
予約の開始初日は2枠とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
※その他有料レッスンは 前月の25日 午前8時より予約開始となります。
予約制限はございません。
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

