

# 2026年3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	フィットネスジム	ウェルネスジム	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム
<b>【ご案内】</b> マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。 緑マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円(税込)となります。 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。								
9:00								
10:00			プライベート JULI 9:20~10:20					
11:00	個別集中レッスン 太智直子 10:40~11:40 定員:6名 1回:1,650円 16.30日実施	イリュージョ 土屋亜由美 10:30~11:45 2.16.23.30日実施	筋トレキック JULI 10:30~11:10 定員:20名	パーソナルトレーニング 脳田賢次郎 10:30~11:10	じっくり巡らす セルフマッサージ 太宰真智子 10:00~11:00 24.31日実施	アパレル JULI 10:00~10:30 定員:24名		太極拳(初級) 朱勳 10:15~11:15
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50~12:35 16.30日実施	スタジオ 土屋亜由美 12:00~12:45 2.16.23.30日実施	スイミングスクール ~個人対人~ JULI 11:15~12:15 定員:12名	パーソナルトレーニング 脳田賢次郎 11:25~12:15	パーソナルトレーニング 太宰真智子 11:15~12:15	スイミングスクール ~パーソナルレッスン~ JULI 11:30~12:30 定員:8名		氣功 鎌雪 11:30~12:30
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10		姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 定員:6名 1回:1,100円 9.23日実施	フィットネス 斎藤裕子 12:30~13:30	ピラティス&ストレッチ 脳田賢次郎 12:25~13:05			中級 ジャズダンス75 西村真奈美 12:45~14:00 1回:1,100円
14:00					太極拳(上級) 朱勳 13:30~14:30			Dance Fit 中谷亜紀子 13:00~14:00
15:00			ストレッチ & リセット ほりたともみ 14:00~15:00					J-POP・K-POP パーソナル 西村真奈美 14:15~15:15
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フラダンス 鈴木 14:55~15:35			初級バレエ ~レッスン~ 中村真知子 14:50~15:30	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00		ZUMBA® 中尾佳子 14:30~15:30
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フラダンス 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		初級バレエ ~センターレッスン~ 中村真知子 15:35~16:15	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10		太極拳スクール 李自力 15:15~16:15 定員:25名
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フラダンス スクール 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	キッズダンス (ジュニア) 齊藤愛 17:20~18:20	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20		太極拳スクール 李自力 16:30~17:30 定員:15名
19:00		フラダンス 発表会 鈴木 18:30~19:00						
20:00		バレエ 藤森彩生 19:30~20:30		初級バレエ TAKA 19:40~20:10	フィットネス 斎藤裕子 19:15~20:15			官足法 渡辺和江 19:45~21:00 定員:15名 27日実施
21:00			パーソナル 宇野真奈 19:40~21:10	スイミングスクール TAKA 20:20~20:50		ジャズダンス 李一美 20:00~21:00 10.24日実施		泳ぎこみ500 齊藤愛 20:00~20:30
22:00				MEGADANZ 斎藤裕子 20:30~21:30		眠りのための 70-ヨガ 渡辺和江 20:00~21:00 4.11.25日実施		

金曜日			土曜日			日曜日		
スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム	スイミングプール	フィットネスジム	ウェルネスジム
9:00								
10:00								
11:00	チャレンジ 侯野映子 10:40~11:25	パーソナル 塩野貴之 10:30~11:10						
12:00	初級グループ TAKA 11:35~12:20	ステップ(初級) 塩野貴之 11:30~12:10						
13:00		パーソナル 鈴木 12:00~13:00						
14:00		パーソナル 鈴木 12:45~13:45						
15:00		ストレッチ コンディショニング 和助教子 13:15~14:15						
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00							
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10							
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20							
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。  
 緑マークのついたレッスンは無料レッスンになります。  
 色の付いている金額未記入のレッスンは550円(税込)となります。  
 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。

長め対必須

前半45分程度、ストレッチのみでの受講ができます。ご予約の方は、70分までお越し下さい。1回:1,100円

専用の棒を使用

形意拳  
李自力  
12:45~13:45  
定員:15名

太極拳スクール  
李自力  
15:15~16:15  
定員:25名

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。  
 ■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。  
 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。