

# 2026年3月 レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク (550円) 太極ブルー (1,100円～)  
 無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

	月曜日			火曜日			水曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエルネススタジオ	3F リラクゼーションルーム	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエルネススタジオ
10:00		楽しくしっかり 在'リテイクのワークアウト 李一美 9:45~10:45 ¥550	100m以上を目指す クロールクラス 内容変更		リトモス 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550	太極拳(初級) 朱勳 9:40~10:40 ¥550		3/4・11 10:55~11:55 リトモス		
11:00	ウォーター・イ・モーション アテンド 清水玲奈 10:30~11:00 ¥550		クロールロング 福嶺大樹 10:30~11:00 ¥550		イシュタヨガ 齊藤綾乃 10:50~12:05 ¥550	ピラティス ストレッチ 永堀都子 11:10~11:55 ¥550 定員10名		ウォーター・イ・モーション アテンド 清水玲奈 10:30~11:00 ¥550	リトモス/ ヨガ 挿入ステップ (初・中級) 中川正博 10:55~11:55 ¥550	コンディショニング 石川かおる 10:30~11:30 ¥550
12:00		フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	ヨガ ひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45	バタフライ初級 福嶺大樹 11:10~11:40 ¥550	太極拳(中級) 朱勳 11:00~12:00 ¥550					
13:00		オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550	オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550	ベーシック 永堀都子 12:20~13:05 ¥550	アキア 村上和花 12:15~13:15	覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名		アクアピクス 関口潤 12:15~13:00 ¥550		
14:00	3/2・16・30 李一美 3/9・23 大谷むつみ	パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 13:45~14:45 ¥550	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	プライベートスイム JULI 13:50~14:10	ヨガ 挿入ステップ 江夏淳 13:20~14:35 ¥550		3/3・10のみ	クロール初級 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	ファイドウ 関口潤 13:25~14:25 ¥550	ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550
15:00	3/2・3/9のみ	ベーシックウォーク 大呂青葉 15:15~15:45	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	プライベートスイム JULI 14:30~14:50	中国舞踊入門 高燦露 14:30~16:00	3月の内容 3/4 バタフライ 3/11 背泳ぎ 3/18 平泳ぎ 3/25 クロール		平泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	オリジナルエアロ (初・中級) 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550	ベリーグダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550
16:00		ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	プライベートスイム JULI 14:50~15:10	美しい泳ぎで 50mを目指します	プライベートスイム 井上勝弥 16:00~16:30		スタート 吉岡知美 15:45~16:15	イベントレッスン 16:30~17:30 ¥1,100	
17:00		ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	プライベートスイム JULI 15:10~15:30	ピラティス45 柳川裕二 16:15~17:00 ¥550					
18:00	3/9・23	オリジナルエアロ (中級～) 山口達 ¥550	3/2・16・30 16:25~17:25 オリジナルステップ (初・中級) 黒部美砂子 ¥1,100	3/9・23 15:20~16:10 やまたつステップ 挿入 (中級～) 山口達 ¥550	3/2・16・30 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550			3/11 大井スペシャル ～17:07/2中級～ 大井貴博 16:30~17:30 ¥1,100	3/25 オリジナルステップ (初・中級) 兵藤芽久美 16:30~17:30 ¥1,100	
19:00		オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550							オリジナル ステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100	ベーシックバレエ 片山葉子 19:00~20:00 ¥550
20:00		リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550							スピードコース ※	ヨガ ひきしめ 高島寛人 20:15~20:45
21:00					UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550					
22:00										

ベーシックウォークは  
ご予約不要です。  
直接プールへお越しください。

100m以上を目指す  
クロールクラス  
内容変更

内容変更

3ヶ月クール  
1月 リトモス  
2月 DanceFit  
3月 リトモス

3/4・11  
10:55~11:55  
リトモス

3/18・25  
10:55~11:45  
オリジナルステップ  
(初・中級)

3/2・16・30 李一美  
3/9・23 大谷むつみ

3/2・3/9のみ

3/17・31  
14:50~15:40  
ヨガ 挿入ステップ(中級)  
山岸崇 ¥550

3/2・16・30  
16:25~17:25  
オリジナルステップ  
(初・中級)  
黒部美砂子 ¥1,100

3/11のみ

3/6 バリエーションクラス  
3/13 トウシューズクラス  
20:15~20:55 【N-レッスン】(トウシューズ)  
¥1,100円 ※N-レッスンのみご参加OK  
20:55~21:15 【M-レッスン】(トウシューズ)  
¥550円 ※M-レッスンからのご参加は  
いただけません。N-レッスンからご参加ください

	金曜日			土曜日			日曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウエルネススタジオ	
10:00		プライベートスイム 小堀香織 9:45~10:15								メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550
11:00		プライベートスイム 小堀香織 10:20~10:50	健康36体操 &ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550							リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550
12:00		アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550								リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550
13:00		プライベートスイム 小堀香織 12:00~12:30	エアロピクス (初・中級) RYU 11:45~12:45 ¥550							ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550
14:00		泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550							UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550
15:00		青泳ぎ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	プライベートスイム 井上勝弥 15:20~15:50							メガダンス 斉藤裕子 14:00~15:00 ¥550
16:00		プライベートスイム 井上勝弥 15:20~15:50	プライベートスイム 井上勝弥 16:00~16:30							チャレンジ (中・上級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550
17:00										ヨガ ひきしめ 堀内翔太 14:50~15:20
18:00										マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。  
 ◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。  
 ◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。  
 ※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。  
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。  
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。  
 【外部の方のレッスンのご予約について】  
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントで  
 ご予約を受付いたします。  
 ・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。  
 当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001