

2026年3月レッスンスケジュール

【旗の台店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス	スイミング	フィットネス	ウェルネス
10:00																		
11:00	バレーボール 10:30~11:00 侯野映子	バレーボール 10:30~11:45 齋藤綾乃	バレーボール 10:30~11:30 藤田麻実	加齢&青泳ぎ 10:30~11:15 小山浩明	加齢&青泳ぎ 10:00~10:45 中尾桂子	加齢&青泳ぎ 10:30~11:00 中尾桂子	ウォーター・エア・モーション 10:30~11:00 落合玲奈	バレーボール 10:30~11:20 脇田賢次郎	バレーボール 10:30~11:20 脇田賢次郎	バレーボール 10:30~11:00 三島くみこ								
12:00	加齢・青泳ぎ 11:15~11:45 細田麻涼佳	加齢・青泳ぎ 11:15~11:45 細田麻涼佳	加齢・青泳ぎ 11:15~11:45 細田麻涼佳	平泳ぎ 11:30~12:15 小山浩明	平泳ぎ 11:00~12:00 中尾桂子	平泳ぎ 11:30~12:15 小山浩明	クロール 11:10~11:40 秋田真澄	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎										
13:00		KICK OUT45 12:00~13:00 hiromi	KICK OUT45 12:00~13:00 hiromi	プライベート 12:20~12:50 小山浩明	プライベート 12:20~12:50 小山浩明	プライベート 12:20~12:50 小山浩明	MCストレッチ 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:55~12:55 脇田賢次郎										
14:00	泳ぎこみ1000 13:15~14:00 小山浩明	太極拳(初級) 13:15~14:15 呉静	太極拳(初級) 13:15~14:15 呉静	太極拳(初級) 13:20~14:20 呉静	太極拳(初級) 13:20~14:20 呉静	太極拳(初級) 13:20~14:20 呉静	太極拳(初級) 13:00~14:00 劉湘穂	太極拳(初級) 13:10~14:10 朱勳										
15:00		気功法 14:30~15:30 呉静	気功法 14:30~15:30 呉静	スタートアップ & コアエクササイズ 14:35~15:20 金演聡美	スタートアップ & コアエクササイズ 14:35~15:20 金演聡美	スタートアップ & コアエクササイズ 14:35~15:20 金演聡美	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳	太極拳(中級) 14:20~15:05 朱勳
16:00	キッズスイミング 14:30~18:30	キッズスイミング 14:30~18:30	キッズスイミング 14:30~18:30	キッズスイミング 14:00~18:30	キッズスイミング 14:00~18:30	キッズスイミング 14:00~18:30	太極拳特別講座 16:00~17:00 李自力	健康ヨガ 15:20~16:20 田口晶子										
17:00				最終週のみ オリジナルステップ に変わります。	最終週のみ オリジナルステップ に変わります。	最終週のみ オリジナルステップ に変わります。		バレーボール 16:45~17:30 竹内京子										
18:00								バレーボール 17:35~18:20 竹内京子										
19:00		スタートアップ & ひきしめ 18:30~19:15 粕谷由美	スタートアップ & ひきしめ 18:30~19:15 粕谷由美	水への恐怖心を克服したい方、水泳を始めてみたい方大歓迎♪	水への恐怖心を克服したい方、水泳を始めてみたい方大歓迎♪	水への恐怖心を克服したい方、水泳を始めてみたい方大歓迎♪		外太極拳 19:00~20:00 竹ヶ原佳苗										
20:00			バレーボール 19:30~20:45 田村裕子	水慣れ60 19:00~20:00 藤井賢一	水慣れ60 19:00~20:00 藤井賢一	水慣れ60 19:00~20:00 藤井賢一		外太極拳 19:00~20:00 藤森彩生										
21:00				ドリル&泳ぎこみ 20:15~21:30 藤井賢一	ドリル&泳ぎこみ 20:15~21:30 藤井賢一	ドリル&泳ぎこみ 20:15~21:30 藤井賢一		フォームチェック 20:15~21:00 鈴木瑛介										
22:00				ドリル練習(泳法)+泳ぎこみ 合わせて1,500~2,000Mを目安 に行います! 途中参加・退水もOKです!	ドリル練習(泳法)+泳ぎこみ 合わせて1,500~2,000Mを目安 に行います! 途中参加・退水もOKです!	ドリル練習(泳法)+泳ぎこみ 合わせて1,500~2,000Mを目安 に行います! 途中参加・退水もOKです!		プライベート 21:05~21:35 JULI										
23:00				3,4週目(24日, 31日)は スパインケアに変わります。 【スパインケア】 凝り固まった筋肉をテニスボールでほぐ して、背骨から身体を整えます。	3,4週目(24日, 31日)は スパインケアに変わります。 【スパインケア】 凝り固まった筋肉をテニスボールでほぐ して、背骨から身体を整えます。	3,4週目(24日, 31日)は スパインケアに変わります。 【スパインケア】 凝り固まった筋肉をテニスボールでほぐ して、背骨から身体を整えます。												

1日, 8日
【ダンス基礎】
15日, 22日,
29日
【オリジナルダンス】
(練習した基礎を
意識して行う振
付クラス)

開催日
7日, 14日
21日

開催日
1日, 22日

開催日
1日, 8日
22日, 29日

【スイム特別レッスン内容】
1, 3週目 1,650円
「4種目の応用編」
2, 4週目 550円
「4種目の基礎編」

※は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
ピンクは550円(税込) 本格は1,100円(税込) ※都度払いレッスンです。
■はフロント領収のみレッスンとなります。
※WEB予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。
※ご予約後25日が経過したものに付きましては、キャンセル及びご返金はいた
し兼ねます。予めご了承ください。
※レッスン内容や担当者は都合により休職になる場合がございます。
※当日予約枠に空きがある場合はレッスンチケットにてご参加いただけます。
※スイミングプライベートレッスンペアでも可お1人3850円ペアで1名あたり
3500円(小山コーチのみ お1人3500円ペアで1名あたり3000円)
※定員について
・フィットネススタジオ : 35名
・ウェルネススタジオ : 28名
・ステップ台を使用するプログラムの定員 : 22名
・ユーバウンド : 13名