

2026年4月 レッスンスケジュール

【3/17改訂版】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

	月曜日				火曜日				水曜日			
	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガビリティスタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガビリティスタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガビリティスタジオ	マルチスタジオ
9:00												
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベージュ777 大谷むつみ 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:33名 I70ビクス初級 塩野貴之 10:30~11:00	¥550(税込) 定員:30名 ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:40名 ア777エイチキョウ 星野明 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:20名 ハ777ライ スタ&呼吸 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト45 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:30名 イ777ヨガ HARU 10:45~12:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:40名 ベージュ777 磯山範子 9:30~10:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 パタフライの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:15名 ビリティ 【フォームラ&ワークアウト】 花村愛子 9:45~10:30	
11:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 クロール 大谷むつみ 10:40~11:10	¥550(税込) 定員:40名 ラディカルパワー30 塩野貴之 11:15~11:45	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名 スミシングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:30名 スミシングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名 新five 707-ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	¥550(税込) 定員:40名 スミシングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 外入60 崔 恩和 10:45~11:45	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージック フュージョン 花村愛子 10:45~11:30	
12:00	¥550(税込) 定員:25名 アライバート 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:25名 アライバート 磯山範子 12:00~12:30	¥550(税込) 定員:30名 ハワイアンフラ 上園美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 大谷むつみ 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 大谷むつみ 13:45~14:15	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 大谷むつみ 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 磯山範子 12:10~12:40	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 依田直也 12:05~12:50	
13:00	¥550(税込) 定員:40名 アライバート 磯山範子 12:35~13:05	¥550(税込) 定員:40名 アライバート 磯山範子 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:30名 太極拳スクール(剣) 田震 12:50~13:50	¥2,750(税込) 定員:20名	¥550(税込) 定員:15名 ビリティ707 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 大谷むつみ 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 大谷むつみ 13:45~14:15	¥550(税込) 定員:15名 ビリティ707 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:15名 アライバート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 依田直也 13:10~14:00	
14:00	¥550(税込) 定員:20名 【13,20,27実施】 パタフライ 鮎川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【4月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:20名 【4月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	有料【14,28実施】 ビリティ 【フォームラ&ワークアウト】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【7,21実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:05 定員:30名 ¥550(税込)	¥550(税込) 定員:20名 【13,20,27実施】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:40名 【4月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:15名 アライバート 大谷むつみ 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:15名 アライバート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 依田直也 13:10~14:00		
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥2,200(税込) 定員:12名 【13,27実施】 ハレ100 SHINKO 18:50~20:30	¥550(税込) 定員:40名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 18:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 【21実施】 ファイドウ60 大谷むつみ 19:30~20:30	¥550(税込) 定員:20名 【8,22実施】 スイトレニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:20名 スミシングスクール中級 星野明 19:45~20:45	¥550(税込) 定員:40名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:20名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:20名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:40名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20
21:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 星野明 20:15~20:45	¥3,850(税込) 定員:5名 アライバートハレ100 SHINKO 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:40名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20	¥550(税込) 定員:30名 アライバート 星野明 20:50~21:20
22:00												

塩野IRのお得なヘア割
実施中

ご予約
電話、フロント
のみです!

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。

2回1クール ¥6,600(税込)
または
1回 ¥3,850(税込)
での都度払いが可能です。

【背骨コンディショニング持ち物】
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
内容が違います!

2026年4月 レッスンスケジュール

【3/17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	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00												
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 【11,25実施】 ユーバウンド45 須藤誠人 9:30~10:15	定員:30名 10:00~10:30 リラククスヨガ 前川久美子					
11:00	¥550(税込) 定員:20名 フィスィム 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 【11,25実施】 ZUMBA45 須藤誠人 10:30~11:15		¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30		NEW!! ¥550(税込) 定員:40名 【5実施】 リトモス60 柴田朱美 10:40~11:40		
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 リトモス60 伊藤那未 11:30~12:30	【持ち物】 フェイスタオルと 大きめのバスタオル		キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 【11,25実施】 ファイドウ45 須藤誠人 11:30~12:15	¥550(税込) 定員:20名 ベテックハイレ 【ハイレ教師資格保持】 花村愛子 11:30~12:30	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40		NEW!! ¥550(税込) 定員:30名 【5実施】 スパインケア&プレス 柴田朱美 11:55~12:55	¥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	
13:00						¥550(税込) 定員:40名 【11実施】 リトモス60 伊藤那未 12:45~13:45		¥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 【5,12,19実施】 X55(45) 渡邊綾 13:10~13:55		
14:00	背骨コンディショニング 火曜と金曜で 内容違います!	背骨コンディショニング® 花村愛子 13:15~14:15			¥550(税込) 定員:40名 ベテックア77 大谷むつみ 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【11実施】 オリジナルステップ 伊藤那未 14:00~14:50	¥550(税込) 定員:23名 【4,18実施】 ファイドウ45 NAGISA 11:00~11:45 ¥550(税込) 定員:5名 【4,18実施】 ユーバウンド30 NAGISA 12:00~12:30			¥550(税込) 定員:22名 【5,12,19実施】 1-ハウト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	ご予約 フロント、電話 のみです!
15:00					有料【4,18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【11,25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 【4実施】 リトモス60 伊藤那未 15:15~16:15	2つのレッスンで550円の ペア割有! 定員17名 実施場所:エアロビクス マージナルスタジオ		¥550(税込) 定員:40名 【12,26実施】 ベテックア77 大谷むつみ	¥550(税込) 定員:15名 初めてのベテックア77 【簡単な振り付け】 LINA 15:00~15:45	19休講	
16:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					¥550(税込) 定員:40名 【4実施】 オリジナルステップ 伊藤那未 16:30~17:20						
17:00												
18:00												
19:00												
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											

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。

時間変更

●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を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日に予約開始になります。
(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。



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