

2026年4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 | フィットネススタジオ | ウェルネススタジオ | スイミングプール | フィットネススタジオ | ウェルネススタジオ | 3F リアセッションルーム | スイミングプール | フィットネススタジオ | ウェルネススタジオ |
| 10:00 | | 楽しんでしっかり 社「リハビリ」のエクササイズ 李一美 9:45~10:45 ¥550 | 100m以上を目指す クロールクラス | | リトモス 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550 | 3ヶ月クール 4月 リトモス 5月 DanceFit 6月 リトモス | | 4/1・8・15 10:55~11:55 リトモス | チャレンジ (中級) 中川正博 9:50~10:40 ¥550 | |
| 11:00 | ウォーター・イ・モーション アフロ30 滝谷亜樹 10:30~11:00 ¥550 | | クロールロング 福嶺大樹 10:30~11:00 ¥550 | | NEW!! 定員25名 リトモス 朱動 11:00~12:00 ¥550 | NEW!! ピラティス スモーション 永堀都子 11:10~11:55 ¥550 定員10名 | | ウォーター・イ・モーション アフロ30 滝谷亜樹 10:30~11:00 ¥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 | かたひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45 | | 太極拳(中級) 朱動 11:00~12:00 ¥550 | | | リトモス/ オリジナルステップ (初中級) 中川正博 10:55~11:55 ¥550 | | |
| 13:00 | | 太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550 | オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550 | | ベーシック (初中級) 永堀都子 12:20~13:05 ¥550 | | 覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名 | | | 新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550 |
| 14:00 | 4/6・20 李一美 4/13・27 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 13:20~13:50 | オリジナルステップ 江夏淳 13:20~14:35 ¥550 | | | | ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550 |
| 15:00 | | | カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550 | | オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:40~15:30 ¥550 | | | | | ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550 |
| 16:00 | | 週替わりレッスン | スミタケスクール (中級) JULI 15:00~16:00 | | 中国舞踊入門 富塚霞 14:30~16:00 | | | | | |
| 17:00 | | 週替わりレッスン | 4/7・28 14:50~15:40 オリジナルステップ(中級) 山岸崇 ¥550 | | 4月の内容 4/1 バタフライ 4/8 青泳ぎ 4/15 平泳ぎ 4/22 クロール きれいな泳ぎで 50mを目指します | | | | | スタート 吉岡知美 15:45~16:15 |
| 18:00 | 4/13 16:25~17:15 オリジナルエアロ (中級~) 山口達 ¥550 | 4/6・27 16:25~17:25 オリジナルステップ (初中級) 黒部美砂子 ¥1,100 | 4/13 15:20~16:10 やまたつステップオリジナル (中級~) 山口達 ¥550 | 4/6・27 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550 | | | | | | |
| 19:00 | | オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550 | | | | | | | | |
| 20:00 | | リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550 | | | | | | | | オリジナル ステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100 |
| 21:00 | | | | | | | | | | スピードコース ※ 20:00~21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | |

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】

| | 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 | ウェルネススタジオ | スイミングプール | フィットネススタジオ | ウェルネススタジオ | スイミングプール | フィットネススタジオ | ウェルネススタジオ |
| 10:00 | | プライベートスイム 小堀香織 9:45~10:15 | | | スピードコース ※ 9:30~10:30 | | | | 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 田口優喜 10:15~11:15 ¥550 | |
| 12:00 | | アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550 | | | | | | | |
| 13:00 | | プライベートスイム 小堀香織 12:00~12:30 | | エアロビクス (初中級) RYU 11:45~12:45 ¥550 | | | | | |
| 14:00 | | | | 調整&ストレッチヨガ 60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550 | | | | | |
| 15:00 | | | | プライベートスイム 小堀香織 13:40~14:10 | | | | | |
| 16:00 | | | | 泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550 | | | | | |
| 17:00 | | | | バタフライ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550 | | | | | |
| 18:00 | | | | 青泳ぎ初級 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550 | | | | | |
| 19:00 | | | | プライベートスイム 井上勝弥 16:00~16:30 | | | | | |
| 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。