

# 2026年4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<br>10:30~11:00<br>侯野映子           | バレーボール<br>10:30~11:45<br>斎藤綾乃 | バレーボール<br>10:30~11:30<br>藤田麻実   | 加齢と背泳ぎ<br>10:30~11:15<br>小山浩明           |        |       | ウォーター・エア・モーション<br>10:30~11:00<br>落合玲奈 | バレーボール<br>10:30~11:20<br>脇田賢次郎          | バレエ基礎<br>10:50~11:40<br>明香   |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 12:00 | 加齢・背泳ぎ<br>初級<br>細田麻涼佳                   | 変更                            | 【応用編15】<br>のご参加には<br>【KICK<br>OUT45】のご<br>参加が必須<br>です。<br>応用編は途<br>中入室もOK | 平泳ぎ<br>11:30~12:15<br>小山浩明              |        |       | カラダひきしめ<br>菅野絵理子                      | バレーボール<br>11:35~12:25<br>脇田賢次郎          | バレエ基礎<br>11:55~12:55<br>明香   |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 13:00 |   |                               |   | プライベート<br>12:20~12:50<br>小山浩明           |        |       | MCストレッチ<br>菅野絵理子                      |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 14:00 | 泳ぎこみ1000<br>13:15~14:00<br>小山浩明         | 太極拳(初級)<br>13:15~14:15<br>呉静  | ヒール45<br>13:05~13:50<br>柳川裕二<br>【定員20名】                                   |   |        |       |                                       | ユバウト45<br>13:10~13:55<br>小山浩明           | 太極拳(初級)<br>13:10~14:10<br>朱勳 |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 15:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 16:00 | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>14:30~<br>18:30 |                               |   | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>14:00~<br>18:30 |        |       |                                       | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>14:30~<br>18:30 |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 17:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 18:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 19:00 |   |                               |   | 初心者(水慣れ)の方も<br>参加可能です                   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 20:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 21:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 22:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |
| 23:00 |   |                               |   |   |        |       |                                       |   |                              |       |        |       |       |        |       |       |        |       |

5日,12日  
【ダンス基礎】  
19日,26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)

変更

【応用編15】  
のご参加には  
【KICK  
OUT45】のご  
参加が必須  
です。  
応用編は途  
中入室もOK

変更

1,3週目  
のみ実施

【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」

開催日  
4日,18日  
25日

開催日  
未定

最終週のみ  
オリジナルステッ  
プに変わります。

【センタークラス】のご参加に  
は【バーレスククラス】のご  
参加が必須です。

開催日  
8日

4週目(28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。

※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)の※都度払いレッスンです。  
■はフロント領収のみでの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  
しかねます。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  
※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