

2026年4月レッスンスケジュール

【4/10改訂版】 土曜日NAGISAファイドウ45、日曜日緑川琴美ファイドウ45、水曜日緑川琴美ファイドウ45追加

【旗の台店】

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	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
9:00																		
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 10:30~11:00 小山浩明	ZUMBA®45 10:00~10:45 中尾桂子		ウォーター・エア・モーション ～アフロ～ 落合玲奈	バレーボール 10:30~11:20 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	バレーボール 10:30~11:00 三島くみこ								
12:00	加齢・青泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳	加齢・青泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳	加齢・青泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳	平泳ぎ 11:10~11:40 小山浩明	外伝 11:00~12:00 中尾桂子		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	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	加齢・青泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳								
13:00	泳ぎこみ1000 13:00~13:45 小山浩明	太極拳(初級) 13:15~14:15 呉静	ヒップアップ 13:05~13:50 【定員20名】	平泳ぎ・バレーボール 11:45~12:15 小山浩明	プライベート 11:45~12:15 小山浩明		プライベート 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	美姿勢ヨガ 12:15~13:15 三島くみこ								
14:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	太極拳特別講座 劉湘穂 13:00~14:00								
15:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
16:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30			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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	太極拳特別講座 劉湘穂 13:00~14:00								
17:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
18:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
19:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
20:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
21:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
22:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								
23:00				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 12:10~12:30 菅野絵理子	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレエ基礎 10:50~11:40 明香	スイム特別レッスン 1,3週目 千葉成泰 2,4週目 宮嶋玲奈 13:15~14:15								

【応用編15】のご参加にはKICK OUT45のご参加が必須です。応用編は途中退室もOK

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)

開催日 4日,18日 25日

開催日 19日,26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」

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。

初心者(水慣れ)の方も参加可能です。

3,4週目(21,28日)はスパイクケアに変わります。
【スパイクケア】
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)本数は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

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。旗の台店 電話 03-5702-4848