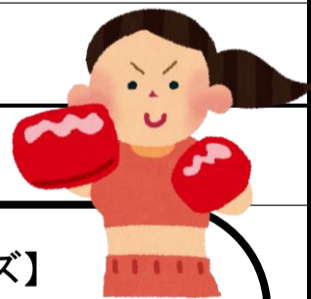


# 2026年4月29日(水)改訂版レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ
	定員:40名	定員:40名	定員:30名	定員:25名
9:00				9:00
10:00				10:00
11:00		太極拳(中級) 呉静 10:45~11:45	イユタガ 竹内典子 10:45~12:00	11:00
12:00				12:00
13:00		オリジナル45(初中級) 本多貴子 12:00~12:45		13:00
14:00		13:30~14:00 インジョイキット 須賀保男	バレエ【バーレッスン】 中村真知子 13:00~13:45	14:00
15:00	チャレンジアツ 稲葉孝宏 13:55~14:40	のびのびストレッチ 須賀保男 14:10~14:40	バレエ【センターレッスン】 中村真知子 13:50~14:25	15:00
16:00	キッズコース準備	キッズスクール スイミング 【プレキッズ/キッズ】 15:00~16:00	定員:24名 ミットボクササイズ 須賀保男 14:50~15:25	16:00
17:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10~17:10	ファイト45 福田凌 16:00~16:45	ミットボクササイズ 須賀保男 15:35~16:10	17:00
18:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 17:20~18:20			18:00
19:00	キッズコース片付け			19:00



**【ミットボクササイズ】**

定員:1名  
料金:550円

トレーナーとマンツーマンで  
ミットに向かってパンチ! ストレス発散しながら全身を動かす爽快エクササイズです。  
初心者の方も楽しく参加できます。

※会員の方は3/25(水)7:45~Web受付(クービック)を開始します。  
 ※会員外の方は施設利用料(2,200円)をレッスン料と合わせてお支払いください。  
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。  
 ※専用予約にてご予約後予約日から25日を過ぎてもキャンセルは、システム上返金ができかねますので  
 ご注意ください。お願い致します。