

2026年5月 レッスンスケジュール【4/26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	¥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ピラティス初級 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 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:40名 エアロビクスマージナル 星野明 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:20名 ヨガストレッチ 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 ヨガピラティス 前川久美子 10:00~10:30	NEW!! スブラッシングファイト 磯山範子 9:40~10:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 クロールの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【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 背泳ぎ 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(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:20名 スミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名 ヨガピラティス 前川久美子 10:45~12:00	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト60 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:40名 スミングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト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 ワークアウト 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:25名 ヨガピラティス 塩野貴之 12:00~12:45	¥550(税込) 定員:30名 ハワイアンフラ 上園美千代 11:35~12:35	¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	¥550(税込) 定員:30名 スミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 星野明 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト60 前川久美子 12:10~12:55	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 磯山範子 12:10~12:40	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 ヨガピラティス 依田直也 12:05~12:50		
13:00	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 磯山範子 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:40名 【5月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥550(税込) 定員:40名 【5月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15		¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 大谷むつみ 13:45~14:15	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス70- 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト60 前川久美子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:15名 ワークアウト 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 ヨガピラティス 依田直也 13:10~14:00		
14:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 船川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【5月休講】 ハタヨガ 畑田美紀 14:30~15:15	¥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 ワークアウト 大谷むつみ 14:00~14:30	有料【12,28実施】 ピラティス 【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【19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:15名 ワークアウト 磯山範子 14:45~15:15	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 磯山範子 14:45~15:15			
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							
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 【5月休講】 ハレ100 SHINKO 18:50~20:30			¥550(税込) 定員:40名 スミングスクール中級 星野明 19:45~20:45	¥550(税込) 定員:30名 モビリティケア&ストレッチ 前川久美子 19:15~19:35	¥550(税込) 定員:40名 【19実施】 ファイドウ60 大谷むつみ 19:30~20:30	¥550(税込) 定員:20名 【13,20実施】 スリムレニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:20名 ワークアウト60 松下力 20:15~21:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト60 前川久美子 20:20~20:40	¥550(税込) 定員:30名 ピラティス70- 前川久美子	
21:00	¥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 ワークアウトハレ100 SHINKO 20:35~21:35			¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 星野明 20:50~21:20			¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト60 前川久美子 21:00~21:30	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 磯山範子 21:00~21:30			
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。

担当者の都合により、
2026年5月から長期休講
(最長1年)

【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!

