

4/24 改定

2026年5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 リラクゼーションルーム	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		楽しくしっかり 在'リテア7@功サバ 李一美 9:45~10:45 ¥550	100m以上を目指す クロールクラス		DanceFit 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550	太極拳(初級) 朱勳 9:40~10:40 ¥550	3ヶ月クール 4月 リトモス 5月 DanceFit 6月 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 アヲサ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				ウォーター・イモーション アヲサ30 滝谷亜樹 10:30~11:00 ¥550	コンディショニング 石川かお理 10:30~11:30 ¥550	
12:00		フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	ガガ'ひきしめ 佐藤奈緒 11:15~11:45		太極拳(中級) 朱勳 11:00~12:00 ¥550			リトモス/ ガガ'パルステップ (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				新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550	
14:00	5/18 李一美 5/11・25 大谷むつみ	パワーカードิโอ 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		アスクア 村上和花 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名			ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550		
15:00	ベーシックウォークは ご予約不要です。 直接プールへお越しください。	NEW!! ベーシックウォーク 佐久間健一郎 15:15~15:45	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550		中国舞踊入門 富燦霞 14:30~16:00			オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:10~15:00 ¥550		
16:00	5/11 NEW!! 15:00~15:40 初級エアロ 小東勇太 ¥550		週替わりレッスン 新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550		5月の内容 5/13 パタフライ 5/20 背泳ぎ 5/27 平泳ぎ きれいな泳ぎで 50mを目指します!			ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550		
17:00	5/18 15:20~16:10 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550		5/11 NEW!! 15:55~16:55 オリジナルステップ (中級) 小東勇太 ¥1,100		5/12・26 14:50~15:40 ガガ'パルステップ(中級) 山岸崇 ¥550			オリジナルエアロ (初中級) 吉岡知美 14:10~15:00 ¥550		
18:00	5/25 NEW!! 15:00~15:40 初級エアロ 山口達 ¥550		5/18 16:25~17:25 オリジナルステップ (初中級) 黒部美砂子 ¥1,100		5/19 14:50~15:50 ガガ'パルステップ (初中級~中級) 秋山美由紀 ¥1,100			スタート 吉岡知美 15:15~15:45		
19:00		オリジナルダンス 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	5/25 時間変更 15:55~16:45 やまたつステップ (中級~) 山口達 ¥550					イベントレッスン ¥1,100		
20:00		リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550						イベントレッスン ¥1,100		
21:00								スピードコース ※ 20:00~21:00	チャレンジ ステップ (中級) 金濱聡美 20:20~21:10 ¥550	
22:00										

有料レッスン：ピンク (550円) 太極拳ブルー (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		太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550		★ 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	太極拳 李自力 10:15~11:15		★ リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550			★ リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550	
12:00	アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550			時間変更		太極拳 劉湘穂 11:05~12:05			
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	調整&ストレッチ ガガ'60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550		★ 時間変更			★ ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	ガガ'ひきしめ 田中亮成 11:45~12:15
14:00	★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550		太極拳 李自力 12:55~13:55		時間変更			★ フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550	シューズを お持ちください
15:00	泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	ガガ'パルステップ 江夏淳 14:15~15:30 ¥550						★ UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550	
16:00	プライベートスイム 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550	NEW!! ベーシックバレエ 小林七奈 15:40~16:40 ¥550			時間変更			ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:40~14:40 ¥550	5/2・16・30 ポントは ベーシックバレエのご参加が 必須となります。
17:00	5/8・22	オリジナル ステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100						★ チャレンジ (中級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	ガガ'ひきしめ 堀内翔太 14:50~15:20
18:00								★ ZUMBA®50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	シューズを お持ちください
19:00								★ マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100	
20:00									
21:00									
22:00									

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向のレッスンです。
 ◆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。