

2026年5月レッスンスケジュール【4/22改訂版】5/30土曜日17:45~18:45堀成伸

【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 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	加齢&青泳ぎ 10:00~10:45 中尾桂子	変更	ウォーター・エア・モーション ～アソビ～ 落合玲奈	バレーボール 10:30~11:20 脇田賢次郎	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00	バレーボール 10:30~11:00
12:00	平泳ぎ・バレーボール 11:15~11:45 細田麻涼佳	KICK OUT45 hiromi 11:55~12:55	【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	プライベート 小山浩明 11:10~11:40	プライベート 小山浩明 11:00~12:00	変更	プライベート 菅野絵理子 11:30~12:00	バレーボール 11:35~12:25 脇田賢次郎	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40	バレーボール 11:10~11:40
13:00	泳ぎこみ1000 13:00~13:45 小山浩明	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15	ヒールズ45 柳川裕二 13:05~13:50 【定員20名】	プライベート 小山浩明 12:20~12:50	プライベート 小山浩明 12:20~12:50	変更	プライベート 菅野絵理子 12:10~12:30	バレーボール 13:00~13:45 小山浩明	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10	バレーボール 13:10~14:10
14:00	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30			キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
15:00		気功法 呉静 14:30~15:30		スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	変更	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20	スタートアップ & コアエクササイズ 金演聡美 14:35~15:20
16:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
17:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
18:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
19:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
20:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
21:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
22:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30
23:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30	変更	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30	キッズ スイミング スクール 14:30~ 18:30

3日のみ
リトモス
～バックナンバー～

3日,10日
【ダンス基礎】
17日,24日,
31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)

【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

1,3週目
のみ実施

開催日
9日,16日
23日

開催日
10日,24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。

追加レッスン
30日
リトモス
堀成伸
17:45~18:45

3,4週目(19,26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つきましては、キャンセル及びご返金はいた
し兼ねます。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講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