

2026年6月 レッスンスケジュール

⇒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	ヨガビリティスタジオ	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	ヨガビリティスタジオ	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	ヨガビリティスタジオ	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ビクス初級 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 8,15,22,29 実施	¥550(税込) 定員:20名 エアロビクス 星野明 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:30名 やさしいビリティ 前川久美子 10:00~10:30	NEW!!	¥550(税込) 定員:40名 ベージュ777 磯山範子 9:30~10:00		¥550(税込) 定員:15名 ビリティ 【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 平泳ぎ&バタフライ 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 【8,15,22,29実施】 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(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名 ワークアウト 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:30名 【2,9,23,30実施】 イナヨガ HARU 10:45~12:00	NEW!!	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名 外刃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 プライベート 磯山範子 11:25~11:55	¥550(税込) 定員:25名 プライベート 塩野貴之 12:00~12:45	¥550(税込) 定員:30名 【8,15,22,29実施】 ハワイアンフラ 上園美千代 11:35~12:35	¥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 スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00		¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00		¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:10~12:40	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 依田直也 12:05~12:50		
13:00	¥550(税込) 定員:40名 プライベート 磯山範子 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:40名 【6月休講】 リトモス45 畑田美紀 13:30~14:15	¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳スクール(剣) 田震 12:50~13:50		¥550(税込) 定員:30名 プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40		¥550(税込) 定員:15名 【2,9,23,30実施】 ビリティ70- 花村愛子 12:55~13:45		¥550(税込) 定員:15名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 依田直也 13:10~14:00		
14:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 船川喜美江 14:00~14:30	¥550(税込) 定員:40名 【6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 プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15		有料【2,30実施】 ビリティ 【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【9,23実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~14:50 定員:30名 ¥550(税込)					
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30											
16:00				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。								
17:00												
18:00				担当者の都合により、 2026年5月から長期休講 (最長1年)								
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 【6月休講】 ハレ100 SHINKO 18:50~20:30			¥550(税込) 定員:40名 スイミングスクール 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:20名 【10,24実施】 スイトレニング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 松下力 20:15~21:15	¥550(税込) 定員:30名 20:20~20:40 ワークアウト 前川久美子	
21:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 星野明 20:15~20:45				¥550(税込) 定員:30名 プライベート 星野明 20:50~21:20						定員:30名 ワークアウト 前川久美子 21:00~21:30	
22:00	¥3,850(税込) 定員:5名 プライベート 星野明 20:55~21:25											

塩野IRのお得なヘア割
実施中

8,15,22,29
実施

ご予約
電話、フロント
のみです!

【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
時間変更

背骨コンディショニング
火曜と金曜で
内容が違います!

2026年6月 レッスンスケジュール

⇒ レッスンデビューにおすすめなレッスン

金曜日				土曜日				日曜日							
9:00	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	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	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
	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00						¥550(税込) 定員:22名								
10:00	¥550(税込) 定員:20名						【13, 27実施】 ユーバウンド45 須藤誠人 9:30~10:15		定員:30名 10:00~10:30						
	¥550(税込) 定員:40名						¥550(税込) 定員:40名		リラックスヨガ 前川久美子						
11:00	¥550(税込) 定員:40名	ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15					【13, 27実施】 ZUMBA45 須藤誠人 10:30~11:15								
	¥550(税込) 定員:40名						¥550(税込) 定員:40名								
12:00	¥550(税込) 定員:40名	外モス60 伊藤那未 11:30~12:30					キッズ スイミングスクール 11:00~12:00								
							¥550(税込) 定員:40名								
13:00							【13, 27実施】 ファイドウ45 須藤誠人 11:30~12:15								
							¥550(税込) 定員:40名								
14:00							【13実施】 リトモス60 伊藤那未 13:00~14:00								
							¥550(税込) 定員:40名								
15:00							ベージュアツアツ 大谷むつみ 14:00~14:30								
							¥550(税込) 定員:40名								
16:00							有料【6, 20実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込)								
							有料【13, 27実施】 比外泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)								
17:00							【13実施】 カリフォルニア 伊藤那未 14:15~15:05								
							¥550(税込) 定員:40名								
18:00							有料【6, 20実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 ¥550(税込)								
							有料【13, 27実施】 比外泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)								
19:00							【6, 20実施】 ワークアウト(中級) 花村愛子 18:30~19:30								
							¥550(税込) 定員:20名								
20:00															
21:00															
22:00															

背骨コンディショニング
火曜と金曜で
内容違います!

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

26 時間変更
10:00~11:00

¥550(税込) 定員:23名
【6,20実施】
ファイドウ45
NAGISA
11:00~11:45
¥550(税込) 定員:5名
【6,20実施】
ユーバウンド30
NAGISA
12:00~12:30
2つのレッスンで550円の
ペア割有! 定員17名
実施場所:エアロビクス
マージナルスタジオ

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。

¥550(税込) 定員:40名
【28実施】
初級ステップ
伊藤那未
10:40~11:25
¥550(税込) 定員:40名
【28実施】
リトモス60
伊藤那未
11:40~12:40

ご予約
フロント、電話
のみです!

7,14,21
実施

■は有料550円のレッスンです。 □は有料1,100円以上のレッスンです。
■はスクール・プライベートレッスンです。(料金は館内ポスターをご確認ください。)
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
(WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。)
◆有料レッスン予約日について◆
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始になります。
(20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。)
予約の開始初日は2枠とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
※その他有料レッスンは 前月の25日 午前8時より予約開始となります。
予約制限はございません。
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。



ご不明な点がございましたらお問合せください 一之江店 電話 03-3651-4848