

2026年6月レッスンスケジュール

【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							NEW 9:45~10:15 からだ整える 水中ヨガ 落合玲奈	インフォメーション 菅野絵理子 9:45~10:15	目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30~10:30									7日,14日 【ダンス基礎】 21日,28日, 【オリジナルダンス】 (練習した基礎を 意識して行う振り クラス)
11:00	ベテラン 侯野映子 10:30~11:00	ヨガ75 齋藤綾乃 10:30~11:45	ダンス 藤田麻実 10:30~11:30	加齢&青泳ぎ 小山浩明 10:30~11:00			ウォーキング 落合玲奈	ヨガ75 藤田麻実 10:30~11:20	ハリス基礎 明香 10:50~11:40				キッズ スイミング スクール 10:45~ 14:20	ヨガ75 齋藤綾乃 10:30~11:05	太極拳特別講座 李自力 10:00~11:00	プライベート 藤井賢一 10:50~11:20	ヨガ75 齋藤綾乃 10:30~11:05	ヨガ75 齋藤綾乃 10:30~11:05
12:00	加齢・青泳ぎ 細田麻涼佳	平泳ぎ・バタフライ 細田麻涼佳	KICK OUT45 hiromi 11:55~12:55	プライベート 小山浩明 11:10~11:40	プライベート 小山浩明 11:10~11:40	プライベート 小山浩明 11:10~11:40	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40				インテグレーション バウストレッチ 塩野貴之 11:20~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
13:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:00~13:45	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15	ピラティス45 柳川裕二 13:05~13:50 【定員20名】				ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40				ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
14:00							ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
15:00							ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
16:00	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			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
17:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
18:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
19:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
20:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
21:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
22:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05
23:00				キッズ スイミング スクール 14:00~ 18:30			ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	MCストレッチ 菅野絵理子 12:10~12:30	ヨガ75 藤田麻実 11:30~12:00	ハリス基礎 明香 10:50~11:40					ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	ヨガ75 齋藤綾乃 11:30~12:05

【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

【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【ハリスクラス】のご
参加が必須です。

初心者(水慣れ)の方も
参加可能です。

7日のみ開催
※無料開催

【開脚と前屈ができるようになり！】
開脚と前屈ができるようになるために必
要なストレッチを、徹底的におこなっていく
レッスンです。
13日は初回につき無料！

※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)本枠は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付きましては、キャンセル及びご返金はいたし
かねます。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お1人3,850円ペアで1名あたり3,500
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
・ユバウンド：13名