

# 2026年6月レッスンスケジュール【5/28改訂版】

追加レッスン→土曜日堀成伸リトモス、日曜日緑川琴美ファイドウ45、水曜日緑川琴美プライベート45

# 【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							9:45~10:15 NEW からだ整える 水中ウキウキ 落合玲奈	9:45~10:15 インジョイキート 菅野絵理子	9:45~10:15 目覚めの朝ヨガ 三島くみこ									
11:00	パーソナル 侯野映子 10:30~11:00	パーソナル 伊藤が75 齋藤綾乃 10:30~11:45	パーソナル 藤田麻実 10:30~11:30	加齢と背泳ぎ 小山浩明 10:30~11:00	ZUMBA@45 中尾桂子 10:00~10:45	目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30~10:30	10:30~11:00 ウォーキング・イン・モーション ～アツナ～ 落合玲奈	パーソナル 脇田賢次郎 10:30~11:20	パーソナル 明香 10:50~11:40				加齢初級 藤井賢一 10:00~10:45	パーソナル 塩野貴之 10:20~11:05	太極拳特別講座 李自力 10:00~11:00	パーソナル 藤井賢一 10:00~10:45	パーソナル 堀成伸 10:00~11:00	パーソナル 藤井賢一 10:50~11:20
12:00	11:15~11:45 平泳ぎ・ハダライ ～初級～ 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 中退室もOK	平泳ぎ 小山浩明 11:10~11:40	プライベート 中尾桂子 11:00~12:00	加齢ひきしめ 菅野絵理子 11:30~12:00	12:10~12:30 MCストレッチ 菅野絵理子	パーソナル 秋田真澄 11:35~12:25	パーソナル 明香 11:55~12:55				キッズ スイミング スクール 10:45~ 14:20	パーソナル 塩野貴之 11:20~12:05	パーソナル 高橋志帆 11:30~12:30	プライベート 藤井賢一 11:25~11:55	パーソナル 緑川琴美 11:15~12:00	パーソナル 藤井賢一 11:15~12:15
13:00				プライベート 小山浩明 12:20~12:50														
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:00~13:45	太極拳(初級) 呉静 13:15~14:15	パーソナル 柳川裕二 13:05~13:50 【定員20名】		太極拳(初級) 呉静 13:20~14:20			パーソナル 小山浩明 13:00~13:45	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10				1、3週目の み実施	パーソナル 塩野貴之 12:20~13:05	太極拳(入門) 李静遠 11:00~12:00	パーソナル 藤井賢一 11:25~11:55	パーソナル 緑川琴美 12:20~13:20	パーソナル 藤井賢一 10:50~11:20
15:00																		
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				パーソナル 小山浩明 13:00~13:45	太極拳(初級) 朱勳 13:10~14:10					パーソナル 塩野貴之 12:20~13:05	太極拳特別講座 劉湘穂 13:00~14:00	パーソナル 藤井賢一 11:25~11:55	パーソナル 緑川琴美 12:20~13:20	パーソナル 藤井賢一 10:50~11:20
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		

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】

開催日  
7日,21日

開催日  
7日,21日

開催日  
7日,21日

開催日  
7日,21日

開催日  
6日,20日

開催日  
27日

開催日  
10日

開催日  
10日

【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  
中退室もOK

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【パーレスンスクラス】のご参加が必須です。

初心者(水慣れ)の方も  
参加可能です。

4、5週目(23、30日)は  
スパイクケアに変わります。  
【スパイクケア】  
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。

【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」

追加レッスン  
13日のみ  
17:45~  
18:45

開催日  
27日

【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。  
27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)太極拳は1,100円(税込)※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。  
※WE B 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

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。旗の台店 電話 03-5702-4848