

2026年7月 レッスンスケジュール

【6/17改訂版】

⇒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	ヨガピラティススタジオ	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	ヨガピラティススタジオ	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	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00												
10:00	バレーボール 大谷むつみ 10:00~10:30 定員:40名	塩野IRのお得なヘア割 実施中 I70ピクス初級 塩野貴之 10:30~11:00 定員:33名	ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30 定員:30名	マルチスタジオ 定員:30名	マルチスタジオ 定員:40名	マルチスタジオ 定員:30名	マルチスタジオ 定員:30名	NEW!! スタート777 磯山範子 9:40~10:00 定員:40名	NEW!! スタート777 磯山範子 9:40~10:00 定員:40名	ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 9:45~10:30 定員:15名	マルチスタジオ 定員:30名	マルチスタジオ 定員:30名
11:00	NEW!! バタフライ 大谷むつみ 10:40~11:10 定員:20名	ヨガストレッチ 塩野貴之 10:30~11:00 定員:40名	姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20 定員:30名	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30 定員:30名	マルチスタジオ 定員:20名	マルチスタジオ 定員:40名	マルチスタジオ 定員:30名	NEW!! 平泳ぎの基本 磯山範子 10:15~10:45 定員:20名	NEW!! 平泳ぎの基本 磯山範子 10:15~10:45 定員:20名	ピラティス 機能改善ミュージック フュージョン 花村愛子 10:45~11:30 定員:30名	マルチスタジオ 定員:40名	マルチスタジオ 定員:30名
12:00	プライベート 磯山範子 11:25~11:55 定員:20名	ヨガストレッチ 塩野貴之 11:15~11:45 定員:25名	ハワイアンフラ 上園美千代 11:35~12:35 定員:30名	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40 定員:30名	プライベート 星野明 11:30~12:00 定員:20名	プライベート 星野明 11:30~12:00 定員:20名	プライベート 星野明 11:30~12:00 定員:20名	スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00 定員:30名	スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00 定員:30名	スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00 定員:30名	スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00 定員:30名	スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~13:00 定員:30名
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30 定員:20名	ヨガストレッチ 塩野貴之 12:00~12:45 定員:40名	太極拳(剣) 田震 12:50~13:50 定員:20名	マルチスタジオ 定員:20名	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40 定員:30名	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40 定員:30名	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40 定員:30名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15 定員:15名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15 定員:15名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15 定員:15名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15 定員:15名	プライベート 磯山範子 12:45~13:15 定員:15名
14:00	クロール 船川喜美江 14:00~14:30 定員:20名	【6実施】 リトモス45 畑田美紀 13:00~13:45 定員:40名	ご予約 電話、フロント のみです!	マルチスタジオ 定員:20名	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15 定員:20名	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15 定員:20名	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15 定員:20名	プライベート 大谷むつみ 13:10~14:10 定員:15名	プライベート 大谷むつみ 13:10~14:10 定員:15名	プライベート 大谷むつみ 13:10~14:10 定員:15名	プライベート 大谷むつみ 13:10~14:10 定員:15名	プライベート 大谷むつみ 13:10~14:10 定員:15名
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40~15:15 定員:8名	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。	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	有料【14,28実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【7,21実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:50 定員:30名 ¥550(税込)	有料【14,28実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【7,21実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:50 定員:30名 ¥550(税込)	有料【14,28実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【7,21実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:50 定員:30名 ¥550(税込)	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00 定員:20名				スイミングスクール 星野明 19:45~20:45 定員:40名	スイミングスクール 星野明 19:45~20:45 定員:40名	スイミングスクール 星野明 19:45~20:45 定員:40名	【21実施】 ファイト60 大谷むつみ 19:30~20:30 定員:30名	【21実施】 ファイト60 大谷むつみ 19:30~20:30 定員:30名	【21実施】 ファイト60 大谷むつみ 19:30~20:30 定員:30名	【21実施】 ファイト60 大谷むつみ 19:30~20:30 定員:30名	【21実施】 ファイト60 大谷むつみ 19:30~20:30 定員:30名
21:00	背泳ぎ 星野明 20:15~20:45 定員:20名				プライベート 星野明 20:50~21:20 定員:20名	プライベート 星野明 20:50~21:20 定員:20名	プライベート 星野明 20:50~21:20 定員:20名	プライベート 星野明 20:15~21:15 定員:40名	プライベート 星野明 20:15~21:15 定員:40名	プライベート 星野明 20:15~21:15 定員:40名	プライベート 星野明 20:15~21:15 定員:40名	プライベート 星野明 20:15~21:15 定員:40名
22:00	プライベート 星野明 20:55~21:25 定員:20名											

塩野IRのお得なヘア割
実施中

NEW!!

1,15,22,29実施

ご予約
電話、フロント
のみです!

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。

【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
火曜と金曜で
内容が違います!

2026年7月 レッスンスケジュール

【6/17改訂版】

⇒ 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	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	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
10:00	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
11:00	¥550(税込) 定員:20名 フィッスィム 磯山範子 10:15~10:45	ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15				¥550(税込) 定員:40名							11:00
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:40名			キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:20名						12:00
13:00		¥550(税込) 定員:40名				¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:30名						13:00
14:00	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	¥550(税込) 定員:30名			¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:20名						14:00
15:00		【3, 17, 24, 31実施】 背骨コンディショニング® 花村愛子 13:15~14:15			¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:23名						15:00
16:00					有料【4, 18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【11, 25実施】 ピルレ泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:5名						16:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30						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						17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45												20:00
21:00	プライベート 星野明 21:00~21:30						プライベートレクリエーション(中級) 花村愛子 18:30~19:30						21:00
22:00													22:00

11,18,25実施

¥550(税込) 定員:40名
【19実施】
初級ステップ
伊藤那未
10:30~11:15
¥550(税込) 定員:40名
【19実施】
リトモス60
伊藤那未
11:30~12:30

【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
火曜と金曜で
内容違います!

ご予約
フロント、電話
のみです!

5,12,19
実施


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。

NEW!!

■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