

# 2026年7月 レッスンスケジュール

月曜日			火曜日			水曜日		
スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
<b>【ご案内】</b> マークのついたレッスンは変更箇所のレッスンになります。 🟢マークのついたレッスンは無料レッスンになります。 色の付いている金額未記入のレッスンは550円(税込)となります。 太枠で囲まれているレッスンは1,100円以上のレッスンとなります。								
9:00								
10:00						プライベート JULI 9:30~10:00		
11:00	個別集中レッスン 太智直子 10:40~11:40 定員:6名 1回:1,650円 6.27日実施	ヨガヨガ 土屋亜由美 10:30~11:45 13.27日実施	ヨガヨガ 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円	筋トレキック JULI 10:20~10:55 定員:18名	ヨガヨガ 藤田賢次郎 10:30~11:10	アクアクス JULI 10:10~10:40	太極拳(初級) 朱勳 10:15~11:15	
12:00	ゆったりスイミング (平泳ぎ、バタフライ) 太智直子 11:50~12:35 6.27日実施	かんたんヨガ 土屋亜由美 12:00~12:45 13.27日実施	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25 定員:6名 1回:1,100円 6日実施	スイミングスクール JULI 11:00~12:00 定員:12名	ヨガヨガ 藤田賢次郎 11:25~12:15	ヨガヨガ 太宰真智子 11:15~12:15	調整ヨガ 和助教子 10:45~11:45	気功法 鐘雪 11:30~12:30
13:00	プライベート 太智直子 12:40~13:10				ヨガヨガ 藤田賢次郎 12:25~13:05	ヨガヨガ 太宰真智子 11:15~12:15		中級 ジャズダンス75 西村真奈美 12:45~14:00 1回:1,100円
14:00					ヨガヨガ 藤田賢次郎 12:25~13:05			Dance Fit 中谷亜紀子 13:00~14:00
15:00			ストレッチ& リセトピティス ほりたともみ 14:00~15:00					J-POP・K-POP ヨガヨガ 西村真奈美 14:15~15:15
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	はじめて フラダンス 鈴木 14:55~15:35			初級ハイレ ～ハイレ～ 中村真知子 14:50~15:30	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00		官足法 渡辺和江 15:30~16:45 定員:15名 8.22.29日実施
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10	フラダンス 鈴木 15:45~16:45	初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		初級ハイレ ～センター～ 中村真知子 15:35~16:15	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10		ヨガヨガ 松田空 15:30~16:30
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	フラダンス 鈴木 17:00~18:15 定員:20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	キッズダンス (ジュニア) 齊藤愛 17:20~18:20	キッズハイレ (ジュニア) 遠藤恵 17:20~18:20	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20
19:00		フラダンス 発表会 鈴木 18:30~19:00						
20:00		ちょいトレ 19:30~19:45			初級ハイレ TAKA 19:40~20:10	ヨガヨガ 藤田賢次郎 19:15~20:15		眠りのための ヨガ 渡辺和江 20:00~21:00 1.8.15日実施
21:00					スイートフラダンス TAKA 20:20~20:50	ヨガヨガ 李一美 20:00~21:00 14.28日実施		five707-ストレッチ 西村海 20:15~21:00
22:00					MEGADANZ 齊藤裕子 20:30~21:30			ヨガ基礎 中馬典子 20:00~21:00 22.29日実施

金曜日			土曜日			日曜日		
スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00								
10:00								
11:00	チャレンジアツ 侯野映子 10:40~11:25	ヨガヨガ 塩野貴之 10:30~11:10	ヨガヨガ 松田空 11:15~12:30 1,100円 10.24日実施	泳ぎこみ500 齊藤文 10:30~11:00 11日実施	ヨガと瞑想 渡辺和江 9:30~10:45 4.18日実施	ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30~11:30	
12:00	初級ヨガ TAKA 11:35~12:20	ステップ(初級) 塩野貴之 11:30~12:10	ヨガヨガ 松田空 11:15~12:30 1,100円 17.31日実施 ※前半はレッスンのみでの受講もできます 1回:550円	ヨガヨガ 幸田倫史 10:45~11:45	からだほぐし 渡辺和江 11:00~12:00 18日実施 ※専用の棒を使用	ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30~11:30	
13:00		ヨガヨガ 塩野貴之 11:30~12:10	健康ヨガ 田口昌子 12:45~13:45	ヨガヨガ 鈴木 12:00~13:00	ヨガ基礎 山寺麻衣 11:00~12:00 4日実施	ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
14:00		ヨガヨガ 塩野貴之 11:30~12:10				ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
15:00						ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00~16:00	ZUMBA® 中尾桂子 14:30~15:30 3.17.24.31日実施	太極拳スクール 李自力 15:15~16:15 定員:25名	MEGADANZ 鈴木浩子 14:45~15:45		ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10~17:10					ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20~18:20	太極拳スクール 李自力 16:30~17:30 定員:15名				ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
19:00						ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
20:00		ちょいトレ 19:00~19:15				ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
21:00	泳ぎこみ500 齊藤文 20:00~20:30 3.10.17日実施		官足法 渡辺和江 19:45~21:00 定員:15名 24.31日実施			ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	
22:00						ヨガヨガ 高橋志帆 10:20~11:20	太極拳 中級24式48式 田震 11:40~12:25	

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。  
 ■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。  
 ※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、  
 レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。