

2026年8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
【ご案内】 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		
			筋トレ&キック JULI 10:20～10:55 定員:16名			アクアビクス JULI 10:10～10:40		
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 17.31日実施	おじいちゃん 土屋亜由美 10:30～11:45 3.17.24日実施		パーソナルステップ 脳田賢次郎 10:30～11:10		フィジカル ～体力アップ～ JULI 10:50～11:30 定員:12名	太極拳(初級) 未動 10:15～11:15	
		おじいちゃん 松田空 10:40～12:10 1回:1,100円				フィジカル ～入門～ JULI 10:50～11:30 定員:12名	調節ヨガ 和田敦子 10:45～11:45	
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 17.31日実施	かんたんエアロ 土屋亜由美 12:00～12:45 3.17.24日実施		おじいちゃん 脳田賢次郎 11:25～12:15	ハダガフロー 太宰真智子 11:15～12:15	泳法4種類 ～入門～ JULI 11:35～12:15		気功法 鐘雪 11:30～12:30
						プライベート JULI 12:20～12:50		
13:00	プライベート 太智直子 12:40～13:10		姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25～13:25 定員:6名 1回:1,100円 3日実施		フィットウ 斉藤裕子 12:30～13:30			中級 ジャズダンス75 西村真奈美 12:45～14:00 1回:1,100円
								Dance Fit 中谷亜紀子 13:00～14:00
14:00					太極拳(上級) 未動 13:30～14:30			
15:00			ストレッチ& リズミックダンス ほりたともみ 14:00～15:00					
					初級バレエ ～ハレレッスン～ 中村真知子 14:40～15:20			J-POP・K-POP おじいちゃん 西村真奈美 14:15～15:15
	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			初級バレエ ～センターレッスン～ 中村真知子 15:20～16:00	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00		
16:00								官足法 渡辺和江 15:30～16:45 定員:15名 26日実施
		フラダンス 鈴木 15:45～16:45						パーソナルバレエ 松田空 15:30～16:30
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10		初級太極拳 野田康太 16:15～17:15			ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10		ハダガ基礎 中馬典子 15:30～16:30 5.19日実施
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20	フラダンス スクール アウグアアロハ 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	キッズバレエ [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 発表会クラス 鈴木 18:30～19:00						
20:00		ちょいトレ 19:30～19:45			フィットウ 斉藤裕子 19:15～20:15			
21:00								
22:00								

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					ヨガと瞑想 渡辺和江 9:30～10:45 1.15.22日実施			
11:00	チャレンジアクト 俣野映子 10:40～11:25	パーソナル 塩野貴之 10:30～11:10	ジャズダンス初級 松田空 11:15～12:30 1,100円 14.26日実施	泳ぎこみ500 齊藤丈 10:30～11:00 8.22日実施		おじいちゃん 高橋志帆 10:20～11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30～11:30	
12:00	初級グループ TAKA 11:35～12:20	ステップ(初級) 塩野貴之 11:30～12:10	パーソナルバレエ175 松田空 11:15～12:30 1,100円 7.21日実施 ※前半ハレレッスンのみでの受講もできます 1回:550円		からだほぐし 渡辺和江 11:00～12:00 1.15.22日実施 ※専用の棒を使用		太極拳 中級24式48式 田震 11:40～12:25	
13:00		フィットウ45 TaNi 12:25～13:10						太極拳スクール (陳式) 田震 12:40～13:40 定員:20名
			健康ヨガ 田口昌子 12:45～13:45		形意拳 李自力 12:45～13:45 定員:15名			
14:00		デスティニー7-45 TaNi 13:30～14:15						
15:00		ZUMBA® 中尾佳子 14:30～15:30						初級バレエ 中村真知子 14:00～15:30 1回:1,650円
	キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00				MEGADANZ 鈴木浩子 14:45～15:45			
16:00								
17:00	ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10	太極拳スクール 李自力 16:30～17:30 定員:15名						
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20							
19:00		ちょいトレ 19:00～19:15						
20:00	泳ぎこみ500 齊藤丈 20:00～20:30 7.21日実施		官足法 渡辺和江 19:45～21:00 定員:15名 21日実施			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。		
21:00								
22:00						ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848		