

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	フィットネスタジ	ウェルネスタジ		スイミングプール	フィットネスタジ	ウェルネスタジ	3F リラクゼーションルーム	スイミングプール	フィットネスタジ	ウェルネスタジ	
	★ 在"リネア"R&Dトリナ 李一美 9:15~9:35			3ヶ月クール ・7月 リトモス ・8月 DanceFit ・9月 リトモス							★ 8/19 のみ ちょいトレ
10:00		★ 100m 以上を目指す クロールクラス		★ DanceFit 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550	★ 太極拳(初級) 朱勳 9:40~10:40 ¥550		★ 8/12・19 10:55~11:55 リトモス		★ チャレンジ (中級) 中川正博 9:50~10:40 ¥550	★ NEW!! ちょいトレ 10:00~10:15	
11:00	★ ウォーター・イ・モーション アサヒ30 深谷亜樹 10:30~11:00 ¥550	★ 時間変更 ★ カガ' ひきしめ 佐藤奈緒 11:00~11:30		★ クロールロング 福嶺大樹 10:30~11:00 ¥550	★ バタフライ初級 福嶺大樹 11:10~11:40 ¥550	★ 太極拳(中級) 朱勳 11:00~12:00 ¥550	★ 在"リネア"R&Dトリナ 小嶋直美 11:00~11:20	★ ウォーター・イ・モーション アサヒ30 深谷亜樹 10:30~11:00 ¥550	★ リトモス/ ガリ' ナルステップ (初・中級) 中川正博 10:55~11:55 ¥550	★ コンディショニングヨガ 石川かおる 10:30~11:30 ¥550	
12:00		★ フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	★ NEW!! ちょいトレ	★ 平泳ぎ中級 福嶺大樹 11:50~12:20 ¥550	★ カガ' ひきしめ 小嶋直美 11:35~12:05	★ ピラティス スモ・ルーション 永堀郁子 11:10~11:55 ¥550 定員10名					
13:00		★ オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550		★ ペーシック (初・中級) 永堀郁子 12:20~13:05 ¥550	★ アスクラ 村上和花 12:15~13:15	★ 覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15~13:15 ¥1,100 定員9名		★ ファイドウ45 斉藤裕子 12:10~12:55 ¥550	★ 新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550		
14:00	★ 8/17・31 李一美 8/10・24 大谷むつみ	★ パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 13:45~14:45 ¥550	★ ペーシックバレエ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	★ アライ・トス JULI 13:20~13:50	★ アライ・トス JULI 13:50~14:20	★ アライ・トス JULI 14:20~14:50	★ 都度参加 可能です 2,200円(会員様) 2,750円(外部の方)	★ メガダンス45 斉藤裕子 13:10~13:55 ¥550	★ ピラティス45 真砂史郎 13:10~13:55 ¥550		
15:00	★ 8/10・17・31 15:00~15:50 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550		★ カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	★ スイミングスクール (中級) JULI 15:00~16:00	★ 中国舞踊入門 富燦霞 14:30~16:00	★ 50m を楽しく 泳げるように	★ ペーシックウォーク 佐久間健一郎 13:00~13:30	★ 週替わりエアロ 吉岡知美 14:10~ ¥550	★ ベリーダンス ミラ 14:10~15:10 ¥550		
16:00	★ 8/24 15:00~15:40 初級エアロ 山口達 ¥550	★ 週替わりレッスン	★ 新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	★ 8/25 14:50~15:40 ガリ' ナルステップ(中級) 山岸崇 ¥550	★ ピラティス45 柳川裕二 16:15~17:00 ¥550	★ イベントレッスン ¥1,100	★ 8/12 14:10~14:55 初級エアロ	★ 8/19・26 14:10~15:00 オリジナルエアロ (初・中級)			
17:00	★ オリジナルダン 堀成伸 16:30~17:15 ¥550	★ 8/10・17・31 16:05~17:05 オリジナルステップ (初・中級) 黒部美砂子 ¥1,100	★ 8/18 14:50~15:50 ガリ' ナルステップ (初・中級~中級) 秋山美由紀			★ 8/12 オリジナルステップ (初・中級) 兵藤芽久美 16:00~17:00 ¥1,100					
18:00		★ 8/24 15:55~16:45 やまたつステップガリ' ナル (中級~) 山口達 ¥550									
19:00	★ オリジナルダン 堀成伸 19:10~19:55 ¥550	★ NEW!! ★ カガ' ひきしめ 山崎太郎 19:30~20:00	★ 8/24・31		★ オリジナルダン 堀成伸 19:30~20:15 ¥550			★ スピードコース ※ 20:00~21:00	★ チャレンジ ステップ (中級) 金濱聡美 20:20~21:10 ¥550		
20:00		★ リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550	★ ちょいトレ 20:05~20:20		★ UBOUND45 緑川琴美 20:30~21:15 ¥550						
21:00											
22:00											

有料レッスン：ピンク(550円) 太極ブルー(1,100円~)
無料：白抜き+ マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

金曜日			土曜日			日曜日		
スイミングプール	フィットネスタジ	ウェルネスタジ	スイミングプール	フィットネスタジ	ウェルネスタジ	スイミングプール	フィットネスタジ	ウェルネスタジ
10:00	★ アライ・トス 小堀香織 9:45~10:15		★ スピードコース ※ 9:30~10:30	★ 太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550	★ ペーシックウォーク 木村拓真 10:15~10:45	★ メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550		
11:00	★ アライ・トス 小堀香織 10:20~10:50	★ 健康36体操 &ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550	★ リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550	★ スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 10:40~11:40	★ 太極拳 劉湘穂 11:05~12:05	★ リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550		
12:00	★ アクアファン 小堀香織 11:05~11:50 ¥550		★ エアロピクス (初・中級) RYU 11:45~12:45 ¥550	★ ファイドウ 斉藤裕子 11:30~12:30 ¥550	★ フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550	★ ファイドウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	★ カガ' ひきしめ 田中亮成 11:45~12:15	
13:00	★ アライ・トス 小堀香織 12:00~12:30	★ 調整&ストレッチ ガリ' ナルステップ 60 竹内典子 11:35~12:35 ¥550	★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	★ スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 12:30~13:30	★ メガダンス 斉藤裕子 12:45~13:45 ¥550	★ UBOUND 清水優衣 13:10~14:10 ¥550	★ シューズを お持ちください	
14:00	★ 泳ぎ込み000 井上勝弥 14:00~14:30 ¥550	★ わかの若返り ~ストレッチ&体幹~ 村上和花 14:10~14:55 ¥550	★ 8/8・22 ポントは ベーシックバレエのご参加が 必須となります。	★ アライ・トス 佐藤理恵 13:40~14:10	★ パワーカーディオ 緑川琴美 14:00~15:00 ¥550	★ チャレンジ (中・上級) 中尾桂子 14:30~15:20 ¥550	★ シューズを お持ちください	
15:00	★ バタフライ初級 井上勝弥 14:40~15:10 ¥550	★ 8/12 14:10~14:55 初級エアロ	★ 8/19・26 14:10~15:00 オリジナルエアロ (初・中級)	★ エンジョイアクア 小堀香織 15:00~15:45 ¥550	★ UBOUND45 緑川琴美 15:20~16:05 ¥550	★ ZUMBA®50 中尾桂子 15:35~16:25 ¥550	★ ちょいトレ	
16:00	★ 背泳ぎ初級 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550	★ NEW!! パレエ (超入門~基礎) 小林七奈 15:10~15:55 ¥550	★ 8/21・28	★ インジョイスイミング 小堀香織 15:55~16:35 ¥550	★ 経絡ヨガ AYA 15:20~16:20 ¥550	★ マックスステップ (上級) 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100		
17:00	★ アライ・トス 井上勝弥 16:00~16:30	★ 8/14・28	★ オリジナル ステップ (中級) 舟山若菜 18:30~19:30 ¥1,100	★ 8月の内容 「水遊びスイミング」				
18:00				★ アライ・トス 小堀香織 16:45~17:15	★ 泳法4種目に通じる 泳ぐために大事な身体の 使い方を、いろいろな動作で 体感、体得しましょう!			
19:00				★ アライ・トス 小堀香織 17:20~17:50				
20:00								
21:00								
22:00								

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。
◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。
※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。
【外部の方のレッスンのご予約について】
・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントで
ご予約を受付いたします。
・外部の方がご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。
当日フロントにてお支払いください。