

2026年9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		太極拳(初級) 朱勳 10:15～11:15
11:00	個別集中レッス 太智直子 10:40～11:40 定員:6名 1回:1,650円 14.28日実施	ボクシング 土屋亜由美 10:30～11:45 7.28日実施	ボクシングバレー 松田空 10:40～12:10 1回:1,100円	チャレンジステップ 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	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 14.28日実施	かんたんエアロ 土屋亜由美 12:00～12:45 7.28日実施		ボクシングバレー 脳田賢次郎 11:25～12:15	バクシング 太宰真智子 11:15～12:15	泳法4種目 ～入門～ JULI 11:35～12:15		氣功法 鐘雪 11:30～12:30
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 7日実施		フィットウ 斉藤裕子 12:30～13:30	プライベート JULI 12:20～12:50		
14:00								
15:00			ストレッチ& リハビリ ほりたともみ 14:00～15:00					
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				キッズスイミング スタッフ 15:00～16:00		
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			ジュニアスイミング スタッフ 16:10～17:10		
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 ブクブク 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	キッズバレー 【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	ジャズダンススクール 西村真奈美 17:00～18:30 定員:15名
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				初級バクファイ TAKA 19:40～20:10	フィットウ 斉藤裕子 19:15～20:15	比翼アロマストレッチ 李一美 19:25～19:45
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										9:00
10:00										10:00
11:00	チャレンジアカア 俣野映子 10:40～11:25	バレーボール 塩野貴之 10:30～11:10	ジュニアダンス初級 松田空 11:15～12:30 1,100円 11.25日実施	泳ぎこみ500 齊藤丈 10:30～11:00 5.19日実施	ボクシング 幸田倫史 10:45～11:45	70-30ガ 渡辺和江 9:30～10:45		ボクシング 高橋志帆 10:20～11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30～11:30	11:00
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	バレーボール 松田空 11:15～12:30 1,100円 4.18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			バクシング基礎 山寺麻衣 11:00～12:00 12.26日実施				12:00
13:00		フィットウ45 TaNi 12:25～13:10	健康ヨガ 田口昌子 12:45～13:45		フラダンス 鈴木 12:00～13:00			フィットウ 寶達真紀子 11:45～12:45 6.27日実施	太極拳 中級24式48式 田震 11:40～12:25	13:00
14:00		ラディカルワーク45 TaNi 13:30～14:15			ストレッチ コンディショニング 和田敦子 13:15～14:15	形意拳 李自力 12:45～13:45 定員:15名			太極拳スクール (陳式) 田震 12:40～13:40 定員:20名	14:00
15:00	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			MEGADANZ 鈴木浩子 14:45～15:45			外伝 鈴木浩子 14:20～15:20	初級バレー 中村真知子 14:00～15:30 1回:1,650円 6.13.20日実施	15:00
16:00			太極拳スクール 李自力 15:15～16:15 定員:25名							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			フィットウ 鈴木浩子 16:00～17:00			X55 小山由紀子 15:40～16:40		17:00
18:00	ジュニアスイミング スタッフ 17:20～18:20							フィットウ45 NAGISA 17:00～17:45 13.20日実施		18:00
19:00								ファンクショナルストレッチ NAGISA 18:00～18:45 13.20日実施		19:00
20:00	泳ぎこみ500 齊藤丈 20:00～20:30 4.11.18日実施	官足法 渡辺和江 19:45～21:00 定員:15名 4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。			20:00
21:00										
22:00		ヨガ ベテラン リラクゼーション 11.18.25日実施		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			

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。