2026年9月レッスンスケジュール

【旗の台店】

月曜日

スイミングプール
- ベーシックアクア 侯野映子 10:30～11:00
- クロール・背泳ぎ ～初級～ 細田麻涼佳 11:15～11:45
- 平泳ぎ・バタフライ ～初級～ 細田麻涼佳 11:55～12:25
- 泳ぎこみ1000 小山浩明 13:00～13:45
- キッズスイミングスクール 14:30～18:30
- NEW 20:00～20:15 ちょいトレ ～水中トレ～
- リトモス TOMO 20:00～21:00 — 開催日 28日

フィットネススタジオ
- イシュタヨガ75 齋藤綾乃 10:30～11:45
- KICK OUT45 hiromi 11:55～12:55
- 応用編15
- 太極拳(初級) 呉 静 13:15～14:15
- 気功法 呉 静 14:30～15:30

ウェルネススタジオ
- フラダンス 藤田麻実 10:30～11:30
- ビーティス45 柳川裕二 13:05～13:50 【定員20名】
- スタートエアロ&ひきしめボディ 粕谷由美 18:30～19:15
- オリジナルジャズダンス 田村裕子 19:30～20:45

【応用編15】のご参加には【KICK OUT45】のご参加が必須です。応用編は途中退室もOK

火曜日

スイミングプール
- クロール&背泳ぎ 小山浩明 10:30～11:00
- 平泳ぎ 小山浩明 11:10～11:40
- プライベート 小山浩明 11:45～12:15
- プライベート 小山浩明 12:20～12:50
- キッズスイミングスクール 14:00～18:30
- 泳法75 藤井賢一 19:00～20:15
- 泳ぎこみ 藤井賢一 20:30～21:30

フィットネススタジオ
- ZUMBA®45 中尾桂子 10:00～10:45
- リトモス 中尾桂子 11:00～12:00
- 太極拳(初級) 呉 静 13:20～14:20
- スタートステップ&コンディショニング 金濱聡美 14:35～15:20
- オリジナルエアロ/ステップ 金濱聡美 15:35～16:35 — 最終週のみオリジナルステップに変わります。
- リトモス 竹ヶ原佳苗 19:00～20:00
- ボール・ド・プラ 竹ヶ原佳苗 20:20～21:05

ウェルネススタジオ
- 目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30～10:30
- カラダひきしめ 菅野絵理子 11:30～12:00
- MCストレッチ 菅野絵理子 12:10～12:30
- 太極拳特別講座 李 自力 15:45～16:45

内容及び担当者変更

1、8日のみ 16:00～

初心者(水慣れ)の方も参加可能です♪

5週目(29日)はスパインケアに変わります。【スパインケア】凝り固まった筋肉をテニスボールでほぐして、背骨から身体を整えます。

水曜日

スイミングプール
- 9:45～10:15 からだ整える水中ウォーキング 落合玲奈
- 10:30～11:00 ウォーター・イン・モーション ～プラナ～ 落合玲奈
- クロール 小堀裕介 11:10～11:40
- バタフライ 小堀裕介 11:45～12:15 — 担当者変更
- キッズスイミングスクール 14:30～18:30
- 開催日 9日
- フォームチェック ～2種目～ JULI 20:15～21:00
- プライベート JULI 21:05～21:35

フィットネススタジオ
- エンジョイサーキット 菅野絵理子 9:45～10:15
- オリジナルステップ50 脇田賢次郎 10:30～11:20
- オリジナルエアロ50 脇田賢次郎 11:35～12:25
- ユーバウンド45 小山浩明 13:00～13:45
- リトモス 藤森彩生 19:00～20:00
- ラディカルパワー45 緑川琴美 20:20～21:05 — 開催日 9日

ウェルネススタジオ
- 目覚めの朝ヨガ 三島くみこ 9:30～10:30
- バレエ基礎 明香 10:50～11:40
- ベーシックジャズダンス 明香 11:55～12:55
- 太極拳(初級) 朱 勤 13:10～14:10
- 太極拳45(中級) 朱 勤 14:20～15:05
- 健康ヨガ 田口晶子 15:20～16:20
- バレエ45【バーレッスンクラス】 竹内京子 16:45～17:30
- バレエ45【センタークラス】 竹内京子 17:35～18:20

【センタークラス】のご参加には【バーレッスンクラス】のご参加が必須です。

金曜日

スイミングプール
- ベーシックアクア 渋谷亜樹 10:30～11:00
- グローブ&ヌードル 渋谷亜樹 11:15～11:45
- プライベート 千葉成泰 12:35～13:05
- スイム特別レッスン 1,3週目 実施 千葉成泰 13:15～14:15
- キッズスイミングスクール 14:30～18:30
- 19:30～19:45 ちょいトレ ～自重トレ～
- ファイトウ45 NAGISA 20:30～21:15 — 開催日 4、18日

フィットネススタジオ
- ZUMBA®45 菅野絵理子 11:00～11:45
- 美姿勢ヨガ 三島くみこ 12:15～13:15
- スタイルジャズ 三島くみこ 13:30～14:30
- リトモス 中谷亜紀子 15:40～16:40

ウェルネススタジオ
- 太極拳(入門) 李 静遠 11:00～12:00
- 太極拳特別講座 劉 湘穂 13:00～14:00
- 気功太極拳(初級) 劉 湘穂 14:20～15:20
- オリジナルヨガ60 高橋志帆 20:00～21:00

1、3週目のみ実施

【スイム特別レッスン内容】1、3週目 1.650円「4種目の応用」

土曜日

スイミングプール
- クロール初級 藤井賢一 10:00～10:45
- キッズスイミングスクール 10:45～14:20
- 基礎から作るクロール 長岡まゆみ 14:30～15:00
- 基礎から作るバタフライ 長岡まゆみ 15:10～15:40
- スイムサークル 18:30～19:30

フィットネススタジオ
- ベーシック+α 塩野貴之 10:20～11:05
- インテグレーティッドパワートレッチ 塩野貴之 11:20～12:05
- ラディカルパワー45 塩野貴之 12:20～12:05
- ベーシックヒップホップ MEI 13:30～14:30 【定員25名】
- リトモス 堀成伸 17:30～18:30

ウェルネススタジオ
- 太極拳特別講座 李 自力 10:00～11:00
- オリジナルヨガ60 高橋志帆 11:30～12:30 — 開催日 5、12日
- 太極拳(中級) 劉 湘穂 14:45～15:45
- 太極拳特別講座 劉 湘穂 16:00～17:00

内容変更

日曜日

スイミングプール
- バタフライ初級 藤井賢一 10:00～10:45
- プライベート 藤井賢一 10:50～11:20
- プライベート 藤井賢一 11:25～11:55
- ショートスイムスクール 平泳ぎ・バタフライ 千名原忍 12:00～13:00
- アクアジェイブ 千名原忍 13:15～13:45
- キッズスイミングプライベート 14:00～14:30
- キッズスイミングプライベート 14:40～15:10
- 泳ぎこみ 藤井賢一 15:30～16:30 — 開催日 6、20日

フィットネススタジオ
- リトモス 堀成伸 10:00～11:00
- ユーバウンド45 緑川琴美 11:15～12:00
- パワーカーディオ 緑川琴美 12:20～13:20
- ファイトウ45 緑川琴美 13:40～14:25 — 開催日 13、20日
- リトモス NORI 16:10～17:10

ウェルネススタジオ
- オリジナルダンス 堀成伸 11:15～12:15

開催日 6、20日

(♪)は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
ピンクは550円(税込)太枠は1,100円(税込)の※都度払いレッスンです。
■はフロント領収のみのレッスンとなります。
※WEB予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。
※ご予約後25日が経過したものにつきましては、キャンセル及びご返金はいたしかねます。予めご了承ください。
※レッスン内容や担当者は都合により休講になる場合がございます。
※当日予約枠に空きがある場合はレッスンチケットにてご参加いただけます。
※スイミングプライベートレッスンペアでも可お1人3850円ペアで1名あたり3500円
※定員について
- フィットネススタジオ ： 35名
- ウェルネススタジオ ： 28名
- ステップ台を使用するプログラムの定員 ： 22名
- ユーバウンド ： 13名

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。旗の台店　電話　03-5702-4848