

2026年10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								
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 19.26日実施	オリジナルヨガ 土屋亜由美 10:30～11:45 5.19.26日実施	オリジナルヨガ 松田空 10:40～12:10 1回：1,100円					
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 19.26日実施	かんたんヨガ 土屋亜由美 12:00～12:45 5.19.26日実施						
13:00	プライベート 太智直子 12:40～13:10							
14:00								
15:00			ストレッチ& リセットヨガ 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						
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					
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 ブレイクダンス 鈴木 17:00～18:15 定員：20名	太極拳(上級) 野田康太 17:30～18:30					
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						
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								
11:00	初級クロール TAKA 9:45～10:30				70-30分 渡辺和江 9:30～10:45 3.10日実施			
12:00	チャレンジアクト 俣野映子 10:40～11:25	バレーボール 塩野貴之 10:30～11:10	泳ぎこみ500 斎藤丈 10:30～11:00 10.24日実施		オリジナルヨガ 幸田倫史 10:45～11:45	バレーボール 山寺麻衣 11:00～12:00 24日実施	オリジナルヨガ 高橋志帆 10:20～11:20	太極拳 初級24式 田震 10:30～11:30
13:00		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 2.16.30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					
14:00		フィットネス 鈴木 12:00～13:00						
15:00		フィットネス 鈴木 12:25～13:10						
16:00		ダンス 中谷亜紀子 13:00～14:00						
17:00		ダンス 中谷亜紀子 14:15～15:15						
18:00		ダンス 中谷亜紀子 14:15～15:15						
19:00		ダンス 中谷亜紀子 14:15～15:15						
20:00		ダンス 中谷亜紀子 14:15～15:15						
21:00		ダンス 中谷亜紀子 14:15～15:15						
22:00		ダンス 中谷亜紀子 14:15～15:15						