

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	3F リハビリテーションルーム	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	
	10/5・19 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550										
10:00											
11:00											
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

有料レッスン：ピンク（550円）太枠ブルー（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
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
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。