2026年10月レッスンスケジュール

月曜日

- スイミングプール 定員：40名
  - 10:00～11:00 スイミングスクール（中級） 佐藤理恵 定員:12名
  - 11:05～11:35 プライベート 佐藤理恵
  - 11:45～12:15 バタフライ 佐藤理恵
  - 12:25～13:25 スイミングスクール（初級） 佐藤理恵 定員:12名
  - 13:30～14:00 プライベート 佐藤理恵
  - 14:20～14：50 プライベート 秋田真澄
  - キッズコース準備
  - 15:00～16:00 キッズスクール スイミング【プレキッズ/キッズ】
  - 16:10～17:10 キッズスクール スイミング【ジュニア】
  - 17:20～18:20 キッズスクール スイミング【ジュニア】
  - キッズコース片付け
  - 19:00～20:00 10/5, 10/26 ラクロールマスターズ 定員:40名 4,400円/1回
  - 20:00～20:00 10/19 ラクロールフォーム
  - 20:15～21:15 10/19 ラクロールインターバル 定員:40名 1,650円/1本 担当 森哲也
- フィットネススタジオ 定員：40名
  - WEB予約順で入場
  - 10:30～11:30 ダンスフィット 竹ケ原佳苗
  - WEB予約順で入場
  - 11:45～12:45 リトモス 中谷亜紀子
  - MCストレッチ 柳亜依子 13:20～13:40
  - 時間変更
  - 14:30～15:45 姿勢改善ヨガ 浅見真理
  - 曜日変更 バレエ【センターレッスン】中村真知子 16:25～17:10 定員：24名
  - センタークラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。
- ウェルネススタジオ 定員：30名
  - 9:30～10:30 太極拳（入門） 野田康太
  - 10:50～12:05 イシュタヨガ HARU
  - 13:10～14:10 楽しいジャズダンス 明香
  - 14:35～15:25 バレエ基礎 明香 定員：24名
  - 15:35～16:20 バレエ【バーレッスン】中村真知子 曜日変更
  - バーレッスンのみのご参加は可能！
  - 19:00～20:00 オリジナルヨガ 竹内典子
- アリーナ 定員：25名
  - 9:30～11:30 卓球専用タイム
  - 12:30～13:30 ヨガフォームローラー/フローヨガ HARU 定員:12名
  - 14:00～14:45 ごゆるりタヒチアンダンス 柳亜依子
  - 17:20～18:20 ビーティススモールセッション 真砂史郎 定員:12名
  - 18:00～19:00 ビーティス30 真砂史郎
  - 19:10～19:40 ビーティス30 真砂史郎

火曜日

- スイミングプール 定員：40名
  - 10:30～11:15 アクア45 俣野映子
  - 12:30～13:15 ワンポイントレッスン 太智直子
  - 13:30～14:30 スイミングスクール（初級） 太智直子 定員:12名
  - キッズコース準備
  - 15:00～16:00 キッズスクール スイミング【キッズ】
  - 16:10～17:10 キッズスクール スイミング【ジュニア】
  - 17:20～18:20 キッズスクール スイミング【キッズ/ジュニア】
  - キッズコース片付け
  - 18:25～18:55 プライベート 高木裕太
  - 19:00～19:30 泳法レッスン（週替わり） 高木裕太
  - 19:30～20:00 プライベート 高木裕太
- フィットネススタジオ 定員：40名
  - ヌードル使用します！ 15名以上で3コース使用します。
  - 10:00～11:00 42式太極拳 李静遠
  - 11:10～12:10 32式太極剣 李静遠
  - 12:25～13:10 ファイトウ45 正木愛乃
  - WEB予約順で入場
  - 13:30～14:30 リトモス maru
  - 15:00～16:00 キッズスクール スイミング【キッズ】
  - 16:00～17:15 太極拳スクール（中級） 劉湘穂 定員:12名
  - 19:15～20:15 オリジナルヨガ 高橋志帆
- ウェルネススタジオ 定員：30名
  - 6日、20日 開催
  - 10:45～12:00 イシュタヨガ 宇野真奈
  - 20日 休講
  - 12:45～13:45 ストレッチ＆ビーティス 田村裕子
  - 13:45～14:45 ビーティススモールセッション 田村裕子 定員：12名
  - 18:45～19:00 ちょいトレ～自重～
  - 19:05～19:20 ちょいトレ～ストレッチ～
  - 19:20～20:30 シアターダンス60 太田花子
  - 20:45～21:30 バレエ初級 太田花子
- アリーナ 定員：25名
  - 14:45～15:15 ストレッチポールスモールセッション 吉藤翔太郎 定員：8名

水曜日

- スイミングプール 定員：40名
  - 10:15～11:15 スイミングスクール（中級） 太智直子 定員:12名
  - 12:05～13:05 スイミングスクール（中級） 馬場浩希 定員:12名
  - 13:15～13:45 プライベート 馬場浩希
  - 13:55～14:40 チャレンジアクア 稲葉孝宏
  - キッズコース準備
  - 15:00～16:00 キッズスクール スイミング【プレキッズ/キッズ】
  - 16:10～17:10 キッズスクール スイミング【ジュニア】
  - 17:20～18:20 キッズスクール スイミング【キッズ/ジュニア】
  - キッズコース片付け
  - 18:25～18:55 プライベート 高木裕太
  - 19:00～19:30 プライベート 高木裕太
  - 19:30～20:35 スイミングスクール（中初級） 高木裕太 定員:12名
  - 20:35～21:05 プライベート 高木裕太
- フィットネススタジオ 定員：40名
  - 10:45～11:45 太極拳（中級） 呉静
  - New 13:00～14:00 オリジナルエアロ（初中級） RYU
  - WEB予約順で入場 14:15～15:15 ダンスエアロ 飯尾亜希
  - 15:30～16:15 ベーシック 飯尾亜希
- ウェルネススタジオ 定員：30名
  - 10:45～11:45 オリジナルヨガ60 竹内典子
  - 16:30～17:30 キッズスクール ダンス【ジュニア】
- アリーナ 定員：25名
  - 9:30～11:30 卓球専用タイム
  - フィンを使用します
  - 15:30～16:30 キッズスクール チアダンス【キッズ】
  - 16:35～17:35 キッズスクール チアダンス【ジュニア初級】
  - 17:40～18:40 キッズスクール チアダンス【ジュニア中級】

金曜日

- スイミングプール 定員：40名
  - 10:00～11:45 ゆったりバタフライ 太智直子
  - 11:50～12:20 プライベート 太智直子
  - 12:25～12:55 プライベート 秋田真澄
  - 13:00～13:30 プライベート 秋田真澄
  - 13:35～14:05 バタフライ（通年） 秋田真澄
  - 14:10～14:40 背泳ぎ 秋田真澄
  - キッズコース準備
  - 15:00～16:00 キッズスクール スイミング【キッズ】
  - 16:10～17:10 キッズスクール スイミング【ジュニア】
  - 17:20～18:20 キッズスクール スイミング【ジュニア】
  - キッズコース片付け
  - 18:25～18:55 プライベート 高木裕太
  - 19:00～19:30 プライベート 高木裕太
- フィットネススタジオ 定員：40名
  - 2日→コンサルサ 9日→ラテンエアロ50 16日→マサラバングラ 23日→コンサルサ 30日→ラテンエアロ50
  - 10:50～11:50 太極拳（中級） 呉静
  - 12:00～13:00 【10/2のみ】気功法 呉静
  - 13:15～14:00 ダンスフィット45 藤森彩生
  - WEB予約順で入場 14:20～15:20 リトモス 藤森彩生
  - ちょいトレ～ストレッチ～ 15:30～15:45
- ウェルネススタジオ 定員：30名
  - 9:45～10:45 健康ヨガ 田口晶子
  - 11:00～11:50 ラテンエアロ50 土屋亜由美
  - 23日 休講
  - 13:10～14:25 ステップアップバレエ75 永田由香里
  - 23日 休講
  - 14:40～15:10 ボワット30 永田由香里
  - 23日 休講
  - 15:30～16:15 キッズスクール バレエ【キッズ】
  - 16:25～17:25 キッズスクール バレエ【ジュニア】
  - 17:35～18:35 キッズスクール バレエ【ジュニア】
  - 19:00～19:15 ちょいトレ～自重～
  - 19:20～19:35 ちょいトレ～ストレッチ～
- アリーナ 定員：25名
  - 9:30～11:30 卓球専用タイム
  - バレエの為のボディワーク 永田由香里【定員6名】11:45～12:45 1,100円
  - 19:00～21:00 バスケットボール専用タイム

土曜日

- スイミングプール 定員：40名
  - 8:30～9:30 キッズスクール スイミング【プレキッズ/キッズ】
  - キッズコース片付け
  - 10:00～10:45 アクア コンディショニング 山下基子
  - 11:00～11:30 フィンスイム初級 山下基子
  - 11:35～12:05 フィンスイム中級 山下基子
  - 12:15～13:00 アクアオリジナル 松浦翼
  - 10日、24日 開催
  - 15:00～15:45 アクアビクス 須賀保男
  - 16:00～16:15 ちょっときつめのヨガ 勝野紅音
  - 17:45～19:00 メンズヨガ（Mobility Care Yoga for Men） 竹内典子 定員:12名
  - 19:30～20:00 プライベート 松浦翼
- フィットネススタジオ 定員：40名
  - WEB予約順で入場
  - 11:00～11:00 リトモス SUGURU
  - 10日 休講
  - 11:15～12:00 ファイトウ45 鳴海雄人
  - 12:15～13:00 ユーバウント45 鳴海雄人 定員:17名
  - 13:15～14:15 フラダンス AYA
  - 16:00～16:15 ちょっときつめのヨガ 勝野紅音
  - 17:45～19:00 メンズヨガ（Mobility Care Yoga for Men） 竹内典子 定員:12名
  - 19:30～20:00 プライベート 松浦翼
- ウェルネススタジオ 定員：30名
  - 定員：24名 バレエ【バーレッスン】中村真知子 11:45～12:30
  - バーレッスンのみのご参加は可能！
  - 12:35～13:20 バレエ【センターレッスン】中村真知子
  - センタークラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。
  - カラダひきしめ【下半身】 13:35～13:50
  - 14:00～14:30 のびのびストレッチ 須賀保男
  - 14:45～15:45 フラダンススクール AYA 定員:8名
  - ガムザッティのVa.
- アリーナ 定員：25名
  - 12:15～13:15 42式太極拳 野田康太

日曜日

- スイミングプール 定員：40名
  - New 9:45～10:15 朝活トレーニングアクア 松浦翼
  - 10:30～11:15 チャレンジアクア 稲葉孝宏
  - 10/18 開催 ラクな背泳ぎ&ラクロール 12:00～13:40
  - ラクロールインターバル 13:50～14:50
  - 14:00～14:45 バレエ【バーレッスン】竹内京子
  - バーレッスンのみのご参加は可能！
  - 定員：24名 14:55～15:40 バレエ【センターレッスン】竹内京子
  - センタークラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。
  - 15:50～16:20 ヴァリエーション 竹内京子
  - ボワントクラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。
- フィットネススタジオ 定員：40名
  - 10:00～11:00 調整&スキルアップヨガ 竹内典子
  - WEB予約順で入場 11:15～12:15 リトモス 中谷亜紀子
  - 時間変更
  - 16:20～17:20 パワーカーディオ 本木由紀 定員：30名
- ウェルネススタジオ 定員：30名
  - 11:05～11:25 カラダひきしめ【サーキット】
- アリーナ 定員：25名
  - 10:00～12:00 バスケットボール専用タイム
  - 16:30～18:30 卓球専用タイム

毎月25日より 予約専用サイトにて承ります。
白:無料 / ピンク:550円 /太枠：1,100円
黒:パーソナル・スクール・プライベート等
フロントにてお申込み

10/10のみイベント開催！！
9/25～予約サイトにて受付開始！
会員様：550円
外部の方：1,100円+施設使用料2,200円

※ レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
※ 祝祭日のスケジュールは別紙、及び専用予約サイト内にてご案内いたします。
※ 予約済レッスンに並んでお待ちになる際は 開始20分前よりスタジオ前にお並びください
※ 各スタジオの入場順はWEBの方から優先のご入場になります。その後、当日でのご参加の方を案内致します。

ご不明な点がございましたらお問い合わせください　大倉山店　電話　045-533-4848