

2026年10月レッスンスケジュール改訂版

	月曜日				火曜日				水曜日			
	スイミングスクール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングスクール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングスクール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00												
10:00	スイミングスクール (中級) 佐藤理恵 定員：12名 10:00～11:00	ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30～11:30	太極拳 (入門) 野田康太 9:30～10:30	卓球専用タイム 9:30～11:30	アガ745 俣野映子 10:30～11:15	42式太極拳 李静遠 10:00～11:00			スイミングスクール (中級) 太智直子 定員：12名 10:15～11:15			卓球専用タイム 9:30～11:30
11:00	プライベート 佐藤理恵 11:05～11:35		イェウ3ガ HARU 10:50～12:05			32式太極剣 李静遠 11:10～12:10	イェウ3ガ 宇野真奈 10:45～12:00			太極拳(中級) 呉静 10:45～11:45	初級・中級 60 竹内典子 10:45～11:45	
12:00	ハタライ 佐藤理恵 11:45～12:15	外太 中谷亜紀子 11:45～12:45		5日、26日 開催 70-30					スイミングスクール (中級) 馬場浩希 定員：12名 12:05～13:05	時間変更		
13:00	スイミングスクール (初級) 佐藤理恵 定員：12名 12:25～13:25		3ガフォーアロー HARU 定員：12名 12:30～13:30		ワグ・イントロ 太智直子 12:30～13:15	ファイト45 正木愛乃 12:25～13:10	ストレッチ&ピラティス 田村裕子 12:45～13:30		プライベート 馬場浩希 13:15～13:45	初級・中級 RYU 12:30～13:30		
14:00	プライベート 佐藤理恵 13:30～14:00	MCストレッチ 柳亜依子 13:20～13:40	楽しい ジャズダンス 明香 13:10～14:10		スイミングスクール (初級) 太智直子 定員：12名 13:30～14:30	外太 maru 13:30～14:30	ピラティス ストレッチ 田村裕子 定員：12名 13:45～14:45		チャレンジアガ 福葉孝宏 13:55～14:40	WEB予約順で入場	ダンスアガ (初・中級) RYU 12:30～13:30	
15:00	プライベート 秋田真澄 14:20～14:50	時間変更	姿勢改善3ガ 浅見真理 14:30～15:45	バレエ基礎 明香 14:35～15:25	カズコース準備				カズコース準備	14:15～15:15		
16:00	カズスクール スイミング (7/14/25/26/27) 15:00～16:00			定員：24名	カズスクール スイミング (カズ) 15:00～16:00				カズスクール スイミング (7/14/25/26/27) 15:00～16:00			カズスクール スイミング (カズ) 15:00～16:00
17:00	カズスクール スイミング (ジュニア) 16:10～17:10	曜日変更		曜日変更	カズスクール スイミング (カズ/ジュニア) 16:10～17:10	太極拳スクール (中級) 劉湘穂 定員：12名 16:00～17:15			カズスクール スイミング (カズ/ジュニア) 16:10～17:10			カズスクール スイミング (ジュニア) 16:30～17:30
18:00	カズスクール スイミング (ジュニア) 17:20～18:20			定員：24名	カズスクール スイミング (カズ/ジュニア) 17:20～18:20				カズスクール スイミング (ジュニア) 17:20～18:20			カズスクール スイミング (ジュニア) 17:35～17:35
19:00	カズコース片付け				カズコース片付け				カズコース片付け			カズスクール スイミング (ジュニア) 17:40～18:40
20:00	10/5、10/26 テニス 定員：40名 4,400円/1回 19:00～21:30	10/19 テニス 定員：40名 1,650円/1本			10/5、10/26 テニス 定員：40名 4,400円/1回 19:00～21:30	10/19 テニス 定員：40名 1,650円/1本			10/5、10/26 テニス 定員：40名 4,400円/1回 19:00～21:30	10/19 テニス 定員：40名 1,650円/1本		
21:00	担当 森哲也											
22:00												

【レッスン追加】金曜 12:00～13:00 藤森 彩生IR スパインケア&ピラ

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スイミングスクール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングスクール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名	スイミングスクール 定員：40名	フィットネススタジオ 定員：40名	ウェルネススタジオ 定員：30名	アリーナ 定員：25名
9:00					カズスクール スイミング (7/14/25/26/27) 8:30～9:30							
10:00	2日→コサリ 9日→テラアガ50 16日→テラアガ50 23日→コサリ 30日→テラアガ50		健康3ガ 田口晶子 9:45～10:45	卓球専用タイム 9:30～11:30	カズコース片付け	WEB予約順で入場			New 朝活 トレーニングアガ 松浦寛 9:45～10:15	調整 & スチアアガ 竹内典子 10:00～11:00		
11:00	ゆったりハタライ 太智直子 11:00～11:45	太極拳(中級) 呉静 10:50～11:50	テラアガ50 土屋亜由美 11:00～11:50		アガ コサリ 山下基子 10:00～10:45	外太 SUGURU 10:00～11:00	10日 休講		チャレンジアガ 福葉孝宏 10:30～11:15		11:05～11:25 カサ ひきしめ (7-キ)	ハスクート 専用タイム 10:00～12:00
12:00	プライベート 太智直子 11:50～12:20	【10/2のみ】 気功 秋田真澄 12:00～13:00	23日 休講	バレエの為の ピラティス 永田由香里 【定員8名】 11:45～12:45 1,100円	フィスル初級 山下基子 11:00～11:30	フィスル中級 山下基子 11:35～12:05	ファイト45 鳴海雄人 11:15～12:00	定員：24名	バレエ 【ハ・レ・ス】 中村真知子 11:45～12:30	42式太極拳 野田康太 12:15～13:15	10/18 開催	
13:00	プライベート 秋田真澄 13:00～13:30	ダンスフィット45 藤森彩生 13:15～14:00	ステップアップ ハ・レ・ス 永田由香里 13:10～14:25	23日 休講	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
14:00	ハ・タライ(通年) 秋田真澄 13:35～14:05	背泳ぎ 秋田真澄 14:10～14:40	外太 藤森彩生 14:20～15:20	23日 休講	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
15:00	カズコース準備	カズコース準備	カズコース準備	23日 休講	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
16:00	カズスクール スイミング (カズ) 15:00～16:00	カズスクール スイミング (カズ) 15:00～16:00	カズスクール スイミング (カズ) 15:00～16:00	カズスクール スイミング (カズ) 15:00～16:00	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
17:00	カズスクール スイミング (ジュニア) 16:10～17:10	カズスクール スイミング (ジュニア) 16:10～17:10	カズスクール スイミング (ジュニア) 16:10～17:10	カズスクール スイミング (ジュニア) 16:10～17:10	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
18:00	カズスクール スイミング (ジュニア) 17:20～18:20	カズスクール スイミング (ジュニア) 17:20～18:20	カズスクール スイミング (ジュニア) 17:20～18:20	カズスクール スイミング (ジュニア) 17:20～18:20	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
19:00	カズコース片付け	カズコース片付け	カズコース片付け	カズコース片付け	アガ コサリ 松浦寛 12:15～13:00	コ・ハ・ウト45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00			フィスル 中村真知子 12:35～13:20			
20:00	10/5、10/26 テニス 定員：40名 4,400円/1回 19:00～21:30	10/19 テニス 定員：40名 1,650円/1本			10/5、10/26 テニス 定員：40名 4,400円/1回 19:00～21:30	10/19 テニス 定員：40名 1,650円/1本			10/5、10/26 テニス 定員：40名 4,400円/1回 19:00～21:30	10/19 テニス 定員：40名 1,650円/1本		
21:00	担当 森哲也											
22:00												

※ 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