2026年11月 レッスンスケジュール

【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。

月曜日

スイミングプール
- 個別集中レッスン 太智直子 10:40～11:40 定員：6名 1回：1,650円 9.30日実施
- 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 9.30日実施
- プライベート 太智直子 12:40～13:10
- キッズスイミングスタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミングスタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミングスタッフ 17:20～18:20

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 土屋亜由美 10:30～11:45
- かんたんエアロ 土屋亜由美 12:00～12:45
- はじめてフラダンス 鈴木 14:55～15:35
- フラダンス 鈴木 15:45～16:45
- フラダンススクール プウヴァイアロハ 鈴木 17:00～18:15 定員：20名
- フラダンス発表会クラス 鈴木 18:30～19:00
- 🔰ちょいトレ 19:30～19:45

ウェルネススタジオ
- オリジナルバレエ90 松田空 10:40～12:10 1回：1,100円
- ストレッチ＆リセットビューティス ほりたともみ 14:00～15:00
- 初級太極拳 野田康太 16:15～17:15
- 太極拳（上級） 野田康太 17:30～18:30

火曜日

スイミングプール
- プライベート JULI 9:40～10:10
- 筋トレウォーキング JULI 10:20～10:55 定員：16名
- スイミングスクール JULI 11:00～12:00 定員：12名
- ジュニアスイミングスタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミングスタッフ 17:20～18:20
- 初級バタフライ TAKA 19:40～20:10
- スピードアップクロール TAKA 20:20～20:50

フィットネススタジオ
- チャレンジステップ 脇田賢次郎 10:30～11:10
- オリジナルエアロ 脇田賢次郎 11:25～12:15
- ファイトウ 斉藤裕子 12:30～13:30
- ファイトウ 斉藤裕子 19:15～20:15
- MEGADANZ 斉藤裕子 20:30～21:30
- キッズダンス【ジュニア】 斉藤愛 17:20～18:20

ウェルネススタジオ
- ハタヨガフロー 太宰真智子 11:15～12:15
- ビューティス&ストレッチ 脇田賢次郎 12:25～13:05
- 太極拳（上級） 朱勤 13:30～14:30
- 初級バレエ ～バーレッスン～ 中村真知子 14:40～15:20
- 初級バレエ ～センターレッスン～ 中村真知子 15:20～16:00
- ※センターレッスンのみの参加は不可 バーレッスンから続けてご参加ください
- キッズバレエ【ジュニア】 遠藤恵 17:20～18:20
- 🔰モビリティウアポ&ストレッチ 李一美 19:25～19:45
- ジャズダンス 李一美 20:00～21:00 10.24日実施

水曜日

スイミングプール
- プライベート JULI 9:30～10:00
- アクアビクス JULI 10:10～10:40
- フィンスイミング～体力アップ～ JULI 10:50～11:30 定員：12名
- 泳法4種目～入門～ JULI 11:35～12:15
- プライベート JULI 12:20～12:50
- キッズスイミングスタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミングスタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミングスタッフ 17:20～18:20

フィットネススタジオ
- 調節ヨガ 和田敦子 10:45～11:45
- Dance Fit 中谷亜紀子 13:00～14:00
- リトモス 中谷亜紀子 14:15～15:15
- 官足法 渡辺和江 15:30～16:45 定員：15名 11日実施
- ハタヨガ基礎 中馬典子 15:30～16:30 4.25日実施
- シアターダンススクール 西村真奈美 17:00～18:30 定員：15名
- ビューティス45 柳川裕二 19:00～19:45
- ハタヨガ基礎 中馬典子 20:00～21:00

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 朱勤 10:15～11:15
- 気功法 鐘雪 11:30～12:30
- 中級ジャズダンス75 西村真奈美 12:45～14:00 1回：1,100円
- J-POP・K-POP オリジナルダンス 西村真奈美 14:15～15:15
- ベーシックバレエ 松田空 15:30～16:30
- fiveフロアーストレッチ 西村海 20:15～21:00

金曜日

スイミングプール
- 初級クロール TAKA 9:45～10:30
- チャレンジアクア 俣野映子 10:40～11:25
- キッズスイミングスタッフ 15:00～16:00
- ジュニアスイミングスタッフ 16:10～17:10
- ジュニアスイミングスタッフ 17:20～18:20
- 🔰泳ぎこみ500 齋藤丈 20:00～20:30

フィットネススタジオ
- ベーシック 塩野貴之 10:30～11:10
- ステップ（初級） 塩野貴之 11:30～12:10
- ファイトウ45 TaNi 12:25～13:10
- ラディカルパワー45 TaNi 13:30～14：15
- ZUMBA® 中尾桂子 14:30～15:30
- 太極剣スクール 李自力 16:30～17:30 定員：15名
- 🔰ちょいトレ 19:00～19:15
- ヨガ～セラピーとリラクセーション～ 渡辺和江 19:45～20:45

ウェルネススタジオ
- ジャズダンス初級 松田空 11:15～12:30 1,100円 13.27日実施
- ベーシックバレエ75 松田空 11:15～12:30 1,100円 6.20日実施 ※前半バーレッスンのみでの受講もできます 1回：550円
- 健康ヨガ 田口昌子 12:45～13:45
- 太極拳スクール 李自力 15:15～16:15 定員：25名

土曜日

スイミングプール
- 🔰泳ぎこみ500 齋藤丈 10:30～11:00 7.21日実施

フィットネススタジオ
- オリジナルエアロ60 幸田倫史 10:45～11:45
- フラダンス 鈴木 12:00～13:00
- ストレッチコンディショニング 和田敦子 13:15～14:15
- MEGADANZ 鈴木浩子 14:45～15:45
- ファイトウ 鈴木浩子 16:00～17:00

ウェルネススタジオ
- フローヨガ 渡辺和江 9:30～10:45
- 形意拳 李自力 12:45～13:45 定員：15名

日曜日

スイミングプール

フィットネススタジオ
- オリジナルヨガ 高橋志帆 10:20～11:20
- ファイトウ 寶達真紀子 11:45～12:45 1.15.29日実施
- リトモス 鈴木浩子 14:20～15:20
- X55 小山由紀子 15:40～16:40 1.8.22.29日実施

ウェルネススタジオ
- 太極拳 初級24式 田震 10:30～11:30
- 太極拳 中級24式48式 田震 11:40～12:25
- 太極拳スクール（陳式） 田震 12:40～13:40 定員：20名
- 初級バレエ 中村真知子 14:00～15:30 1回：1,650円

ファンクショナルゾーンを使用したレッスンは定員が6名となっております。
■の有料レッスンはフロントでお申込みとなります。

※スタジオへの入場は、開始20分前より整列いただき、
レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　生田店　電話　044-931-4848