2026年11月　レッスンスケジュール

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】

月曜日

スイミングプール
- ウォーター・イン・モーション プラチナ30 落合玲奈 10:30～11:00 ¥550
- オリジナル アクア トレーニング 松浦翼 16:30～17:15 ¥550
- 11/2・30 15:00～15:50 ZUMBA 黒部美砂子 ¥550
- 11/9 15:00～15:40 初級エアロ 小東勇太 ¥550
- 11/16 15:00～16:00 ラテンエアロ 土屋亜由美 ¥550

フィットネススタジオ
- モビリティケア®ストレッチ 李一美 9:15～9:35
- 楽してしっかりモビリティケア®エクササイズ 李一美 9:45～10:45 ¥550
- フラダンス プウヴァイアロハ鈴木 11:10～12:10 ¥550
- 太極拳（上級） 野田康太 12:30～13:30 ¥550
- パワーカーディオ 李一美 13:45～14:45 ¥550
- 週替わりレッスン
- 11/2・30 16:05～17:05 オリジナルステップ（初中級） 黒部美砂子 ¥1,100
- 11/9 15:55～16:55 オリジナルステップ（中級） 小東勇太 ¥1,100

ウェルネススタジオ
- ウォーキング 木村拓真 10:15～10:45
- フロントにて ご予約承ります
- 11/10 バタフライ 11/17 背泳ぎ 11/24 平泳ぎ
- カラダひきしめ スタッフ 11:00～11:30
- ちょいトレ 11:40～11:55
- オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15～13:15 ¥550
- ベーシックバレエ 佐々木繭子 13:30～14:30 ¥550
- カラダ改善 西村海 15:00～15:45 ¥550
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 16:00～16:45 ¥550
- カラダひきしめ 山崎太郎 19:30～20:00
- ちょいトレ 20:05～20:20

火曜日

スイミングプール
- プライベートスイム JULI 13:20～13:50
- プライベートスイム JULI 13:50～14:20
- プライベートスイム JULI 14:20～14:50
- スイミングスクール（中級） JULI 15:00～16:00

フィットネススタジオ
- 3ヶ月クール ・10月 リトモス ・11月 DanceFit ・12月 リトモス
- DanceFit 五十嵐亮 9:45～10:45 ¥550
- フィンスイミング 福嶺大樹 10:30～11:00 ¥550
- 週替わり4泳法 福嶺大樹 11:10～11:40 ¥550
- クロール初心者クラス 福嶺大樹 11:50～12:20 ¥550
- 太極拳（中級） 朱勤 11:00～12:00 ¥550
- ベーシック（初中級） 永堀郁子 12:20～13:05 ¥550
- オリジナルジャズダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 13:20～14:35 ¥550
- 週替わりレッスン
- 11/17 14:50～15:40 オリジナルステップ（中級） 山岸崇 ¥550
- 11/10・24 14:50～15:50 オリジナルステップ（初中級～中級） 秋山美由紀 ¥1,100
- UBOUND45 緑川琴美 20:30～21:15 ¥550

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 朱勤 9:40～10:40 ¥550
- モビリティケア®ストレッチ 小嶋直美 11:00～11:20
- カラダひきしめ 小嶋直美 11:35～12:05
- アスクラブ 村上和花 12:15～13:15
- 都度参加 可能です 2,200円（会員様） 2,750円（外部の方）
- アスクラブ 村上和花 13:45～14:45
- 中国舞踊入門 富燦霞 14:30～16:00
- 50m を楽しく泳げるように
- ピラティス45 柳川裕二 16:15～17:00 ¥550
- オリジナルコンディショニング 緑川琴美 19:30～20:15 ¥550

3Fリラクゼーションルーム
- 定員25名
- ピラティス スモールセッション 永堀郁子 11:10～11:55 ¥550 定員10名
- 覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12:15～13:15 ¥1,100 定員9名

水曜日

スイミングプール
- ウォーター・イン・モーション プラチナ30 渋谷亜樹 10:30～11:00 ¥550
- 膝腰肩改善エクササイズ 渋谷亜樹 11:15～11:45 ¥550
- ベーシックウォーク 佐久間健一郎 13:00～13:30
- クロール中級 井上勝弥 15:00～15:30 ¥550
- 平泳ぎ初級 井上勝弥 15:40～16:10 ¥550
- プライベートスイム 井上勝弥 16:20～16:50
- スピードコース※ 20:00～21:00

フィットネススタジオ
- 11/4・11 10:55～11:55 リトモス
- 11/18・25 10:55～11:45 オリジナルステップ（初中級）
- チャレンジ（中級） 中川正博 9:50～10:40 ¥550
- リトモス／オリジナルステップ（初中級） 中川正博 10:55～11:55 ¥550
- ファイドウ45 斉藤裕子 12:10～12:55 ¥550
- メガダンス45 斉藤裕子 13:10～13:55 ¥550
- 週替わりエアロ 吉岡知美 14:10～ ¥550
- スタート（入門） 吉岡知美 15:15～15:45
- イベントレッスン ¥1,100
- 11/18 オリジナルステップ（初中級） 兵藤芽久美 16:00～17:00 ¥1,100
- オリジナルエアロ（中級） 金濱聡美 19:15～20:05 ¥550
- チャレンジステップ（中級） 金濱聡美 20:20～21:10 ¥550

ウェルネススタジオ
- ちょいトレ 10:00～10:15
- ベリーダンス ミラ 14:10～15:10 ¥550
- 11/4・11 14:10～14:55 初級エアロ
- 11/18・25 14:10～15:00 オリジナルエアロ（初中級）
- カラダひきしめ 佐藤奈緒 16:00～16:30
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 12:00～12:45 ¥550
- ピラティス45 真砂史郎 13:10～13:55 ¥550

金曜日

スイミングプール
- プライベートスイム 小堀香織 9:45～10:15
- プライベートスイム 小堀香織 10:20～10:50
- アクアファン 小堀香織 11:05～11:50 ¥550
- プライベートスイム 小堀香織 12:00～12:30
- 泳ぎ込み800 井上勝弥 14:00～14:30 ¥550
- バタフライ初級 井上勝弥 14:40～15:10 ¥550
- 背泳ぎ初級 井上勝弥 15:20～15:50 ¥550
- プライベートスイム 井上勝弥 6:00～16:30
- 11/13・27

フィットネススタジオ
- 健康36体操&ストレッチ 田村成之 10:30～11:30 ¥550
- スパインケア 竹ヶ原佳苗 11:45～12:45 ¥550
- リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00～14:00 ¥550
- オリジナルジャズダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 14:15～15:30 ¥550
- イシュタヨガ 齊藤綾乃 16:00～17:15 ¥550
- オリジナルステップ（中級） 舟山若菜 18:30～19:30 ¥1,100

ウェルネススタジオ
- 太極拳 李自力 10:15～11:15
- 調整&スキルアップヨガ60 竹内典子 11:35～12:35 ¥550
- 太極拳 李自力 12:55～13:55
- わかの若返り～ストレッチ&体幹～ 村上和花 14:10～14:55 ¥550
- バレエ（超入門～基礎） 小林七奈 15:10～15:55 ¥550
- ベーシックバレエ 小林七奈 16:10～17:10 ¥550

土曜日

スイミングプール
- スピードコース※ 9:30～10:30
- スイミングスクール（中級） 佐藤理恵 10:40～11:40
- クロール 佐藤理恵 11:50～12:20 ¥550
- スイミングスクール（初級） 佐藤理恵 12:30～13:30
- プライベートスイム 佐藤理恵 13:40～14:10
- エンジョイアクア 小堀香織 15:00～15:45 ¥550
- エンジョイスイミング 小堀香織 15:55～16:35 ¥550
- プライベートスイム 小堀香織 16:45～17:15
- 11月の内容 「クロール&背泳ぎ」

フィットネススタジオ
- リトモス 田口優喜 10:00～11:00 ¥550
- DanceFit45 田口優喜 11:15～12:00 ¥550
- ファイドウ 斉藤裕子 12:15～13:15 ¥550
- メガダンス 斉藤裕子 13:30～14:30 ¥550
- パワーカーディオ 緑川琴美 14:45～15:45 ¥550
- UBOUND45 緑川琴美 16:00～16:45 ¥550

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 野田康太 9:45～10:45 ¥550
- 太極拳 劉湘穂 11:05～12:05
- フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25～13:25 ¥550
- ベーシックバレエ 佐々木繭子 13:40～14:40 ¥550
- ポワント 佐々木繭子 14:45～15:05 ¥550
- 経絡ヨガ AYA 15:20～16:20 ¥550

日曜日

スイミングプール
- ベーシックウォークはご予約不要です。直接プールへお越しください。
- ベーシックウォーク 木村拓真 10:15～10:45
- 11/7・21 ポワントはベーシックバレエのご参加が必須となります。

フィットネススタジオ
- メガダンス 鈴木浩子 9:15～10:15 ¥550
- リトモス 鈴木浩子 10:30～11:30 ¥550
- ファイドウ 鈴木浩子 11:45～12:45 ¥550
- UBOUND 清水優衣 13:10～14:10 ¥550
- チャレンジ（中上級） 中尾桂子 14:30～15:20 ¥550
- ZUMBA®50 中尾桂子 15:35～16:25 ¥550
- マックスステップ（上級） 宇田川優 16:40～17:40 ¥1,100

ウェルネススタジオ
- カラダひきしめ 田中亮成 11:45～12:15
- シューズをお持ちください
- 11/8・29
- ピラティス入門 佐藤奈緒 13:45～14:30 ¥550
- シューズをお持ちください
- カラダひきしめ 堀内翔太 14:50～15:20
- ちょいトレ 15:30～15:45

ちょいトレは
ご予約なしでご参加可能！
どなたでもご受講できる内容です。

◆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。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　鷺沼店　電話　044-853-0001