2026年11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	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	WEB予約順で入場 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
11:00	プライベート 佐藤理恵 11:05～11:35	WEB予約順で入場	イシュタヨガ HARU 10:50～12:05	
12:00	バタフライ 佐藤理恵 11:45～12:15	リトモス 中谷亜紀子 11:45～12:45		9、30日 開催 ヨガフォームローラー 2、16日 開催 フローヨガ ヨガフォームローラー /フローヨガ HARU 定員：12名 12:30～13:30
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			
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	ごゆるりタヒチアンダンス 柳亜依子 14:00～14:45
15:00	プライベート 秋田真澄 14:20～14：50 キッズコース準備	姿勢改善ヨガ 浅見真理 14:30～15:45	バレエ基礎 明香 14:35～15:25 定員：24名	
16:00	キッズスクール スイミング 【プレキッズ/キッズ】 15:00～16:00	バレエ 【センターレッスン】 中村真知子 16:25～17:10 定員：24名	バレエ 【バーレッスン】 中村真知子 15:35～16:20 バーレッスンのみの ご参加は可能！	
17:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 16:10～17:10	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。		
18:00	キッズスクール スイミング 【ジュニア】 17:20～18:20	キッズコース片付け		ビーディス スモールセッション 真砂史郎 定員：12名 18:00～19:00
19:00	11/16, 11/30 ラクロールマスターズ 定員：40名 4，400円/1回 19:00～21:30 11/2 ラクロールフォーム 19:00～20:00 11/2 ラクロールインターバル 20:15～21:15 定員：40名 1，650円/1本 担当 森哲也		オリジナルヨガ 竹内典子 19:00～20:00	ビーディス30 真砂史郎 19:10～19:40
20:00				
21:00				
22:00				

火曜日

	スイミングプール 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	ヌードル使用します！ 15名以上で3コース使用します。 アクア45 侯野映子 10:30～11:15	42式太極拳 李静遠 10:00～11:00	17日 開催 イシュタヨガ 宇野真奈 10:45～12:00	
11:00		32式太極剣 李静遠 11:10～12:10		
12:00	ワンポイントレッスン 太智直子 12:30～13:15	ファイドウ45 正木愛乃 12:25～13:10	24日 休講 ストレッチ&ビーディス 田村裕子 12:45～13:30	
13:00	スイミングスクール（初級） 太智直子 定員：12名 13:30～14:30	WEB予約順で入場 リトモス maru 13:30～14:30	ビーディス スモールセッション 田村裕子 定員：12名 13:45～14:45	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 14:45～15:15
14:00	キッズコース準備			
15:00	キッズスクール スイミング 【キッズ】 15:00～16:00			
16:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/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		
17:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 17:20～18:20			
18:00	キッズコース片付け プライベート 高木裕太 18:25～18:55 泳法レッスン （週替わり） 高木裕太 19:00～19:30 プライベート 高木裕太 19:30～20:00	オリジナルヨガ 高橋志帆 19:15～20:15	18:45～19:00 ちょいトレ ～自重～ ちょいトレ ～ストレッチ～ 19:05～19:20 シアタージャズ60 太田花子 19:30～20:30	
19:00				
20:00			バレエ初級 太田花子 20:45～21:30	
21:00				
22:00				

水曜日

	スイミングプール 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） 太智直子 定員：12名 10:15～11:15	太極拳（中級） 呉静 10:45～11:45	時間変更 オリジナルヨガ60 竹内典子 11:00～12:00	卓球専用タイム 9:30～11:30
11:00				
12:00	スイミングスクール（中級） 馬場浩希 定員：12名 12:05～13:05	オリジナルエアロ （初中級） RYU 12:30～13:30		フィンを使用します
13:00	プライベート 馬場浩希 13:15～13:45			
14:00	チャレンジアクア 稲葉孝宏 13:55～14:40	WEB予約順で入場 ダンスエアロ 飯尾亜希 14:15～15:15		
15:00	キッズコース準備	ベーシック 飯尾亜希 15:30～16:15		
16:00	キッズスクール スイミング 【プレキッズ/キッズ】 15:00～16:00		キッズスクール チアダンス 【キッズ】 15:30～16:30	
17:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10～17:10		キッズスクール ダンス 【ジュニア】 16:30～17:30	キッズスクール チアダンス 【ジュニア初級】 16:35～17:35
18:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 17:20～18:20			キッズスクール チアダンス 【ジュニア中級】 17:40～18:40
19:00	キッズコース片付け プライベート 高木裕太 18:25～18:55 プライベート 高木裕太 19:00～19:30			
20:00	スイミングスクール （中初級） 高木裕太 定員：12名 19:35～20:35			
21:00	プライベート 高木裕太 20:35～21:05			
22:00				

金曜日

	スイミングプール 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	ゆったりバタフライ 太智直子 11:00～11:45	太極拳（中級） 呉静 10:50～11:50	健康ヨガ 田口晶子 9:45～10:45	卓球専用タイム 9:30～11:30
11:00	プライベート 太智直子 11:50～12:20	11/6, 20, 27 開催 スパインアタブレス 藤森彩生 12:00～13:00	ラテンエアロ50 土屋亜由美 11:00～11:50	6日→コンサルタ 13日→ラテンエアロ50 20日→コンサルタ 27日→ラテンエアロ50
12:00	プライベート 秋田真澄 12:25～12:55		【13日のみ】 12:00～ 13:00 気功法 呉静	6日 休講 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
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	ステップアップバレエ75 永田由香里 13:10～14:25	6日 休講
14:00	バタフライ（通年） 秋田真澄 13:35～14:05	WEB予約順で入場 リトモス 藤森彩生 14:20～15:20	ボアント30 永田由香里 14:40～15:10	6日 休講
15:00	背泳ぎ 秋田真澄 14:10～14:40 キッズコース準備	ちょいトレ ～ストレッチ～ 15:30～15:45		
16:00	キッズスクール スイミング 【キッズ】 15:00～16:00		キッズスクール バレエ 【キッズ】 15:30～16:15	
17:00	キッズスクール スイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10～17:10		キッズスクール バレエ 【ジュニア】 16:25～17:25	
18:00	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 バレエ 【ジュニア】 17:35～18:35	
19:00	キッズコース片付け プライベート 高木裕太 18:25～18:55 プライベート 高木裕太 19:00～19:30		19:00～19:15 ちょいトレ ～自重～ ちょいトレ ～ストレッチ～ 19:20～19:35	
20:00				バスケットボール 専用タイム 19:00～21:00
21:00				
22:00				

土曜日

	スイミングプール 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	キッズスクール スイミング 【プレキッズ/キッズ】 8:30～9:30			
10:00	キッズコース片付け アクア コンディショニング 山下基子 10:00～10:45	WEB予約順で入場 リトモス SUGURU 10:00～11:00	21日のみ 開催時間が 9:45～10:45 となります。	
11:00	フィンスイム初級 山下基子 11:00～11:30	ファイドウ45 鳴海雄人 11:15～12:00	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！
12:00	フィンスイム中級 山下基子 11:35～12:05			
13:00	アクアオリジナル 松浦翼 12:15～13:00	ユーバウンド45 鳴海雄人 定員：17名 12:15～13:00	バレエ 【センターレッスン】 中村真知子 12:35～13:20	42式太極拳 野田康太 12:15～13:15
14:00	28日のみ 開催	フラダンス AYA 13:15～14:15	定員：24名 ガタビひきしめ 【下半身】 13:35～13:50 のびのびストレッチ 須賀保男 14:00～14:30	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。
15:00	7日 休講	アクアビクス 須賀保男 15:00～15:45	フラダンススクール AYA 定員：8名 14:45～15:45	
16:00		ちょっと きつめのヨガ 勝野紅音 15:00～16:15		
17:00			メンズヨガ (Mobility Care Yoga for Men) 竹内典子 定員：12名 17:45～19:00	11/14のみイベント開催！！ 10/25～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
18:00				7日、28日 開催 ハイドロトーン 松浦翼 定員：6名 料金：1，650円 18:30～19:30
19:00				プライベート 松浦翼 19:30～20:00
20:00				
21:00				
22:00				

日曜日

	スイミングプール 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	朝活 トレーニングアクア 松浦翼 9:45～10:15	15日、22日、29日 休講 調整 & スキルアップヨガ 竹内典子 10:00～11:00		
11:00	チャレンジアクア 稲葉孝宏 10:30～11:15	WEB予約順で入場 リトモス 中谷亜紀子 11:15～12:15	11:05～11:25 ガラダ ひきしめ 【サーキット】	バスケットボール 専用タイム 10:00～12:00
12:00	11/15 開催 ラクフライ &ラクロール 12:00～13:40 ラクロール インターバル 13:50～14:50 担当 馬場浩希			
13:00			定員：24名 バレエ 【バーレッスン】 竹内京子 14:00～14:45	バーレッスンのみの ご参加は可能！
14:00			定員：24名 バレエ 【センターレッスン】 竹内京子 14:55～15:40	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。
15:00			定員：24名 ボアント30 竹内京子 15:50～16:20 内容変更	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。
16:00		パワーカーディオ 本木由紀 定員：30名 16:20～17:20		
17:00				卓球専用タイム 16:30～18:30
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

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

※ 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