2026年11月レッスンスケジュール

【旗の台店】

月曜日

キッズスイミングスクール 14:30～18:30

- 10:20～11:00 ベーシックアクア40 俣野映子
- 10:30～11:45 イシュタヨガ75 齋藤綾乃
- 10:30～11:30 フラダンス 藤田麻実
- 【応用編15】のご参加には【KICK OUT45】のご参加が必須です。応用編は途中退室もOK
- 11:10～11:50 クロール初級 細田麻涼佳
- 11:55～12:55 KICK OUT45 hiromi
- 応用編15
- 12:00～12:40 平泳ぎ・バタフライ 細田麻涼佳
- 13:05～13:50 【定員20名】 ビーティズ45 柳川裕二
- 13:00～13:45 泳ぎこみ1000 小山浩明
- 13:15～14:15 太極拳(初級) 呉 静
- 14:30～15:30 気功法 呉 静
- 16:15～16:45 バレエ30やさしいバーレッスン 竹内京子
- 16:50～17:20 バレエ30やさしいセンターレッスン 竹内京子
- 18:30～19:15 スタートエアロ&ひきしめボディ 粕谷由美
- 19:30～20:45 オリジナルジャズダンス 田村裕子
- 20:00～20:15 ちよいトレ～水中トレ～
- 20:00～21:00 Dance Fit TOMO
- 開催日 2日

火曜日

キッズスイミングスクール 14:00～18:30

- 10:30～11:00 クロール&背泳ぎ 小山浩明
- 11:10～11:40 平泳ぎ 小山浩明
- 11:45～12:15 プライベート 小山浩明
- 12:20～12:50 プライベート 小山浩明
- 10:00～10:45 ZUMBA®45 中尾桂子
- 11:00～12:00 リトモス 中尾桂子
- 13:20～14:20 太極拳(初級) 呉 静
- 14:35～15:20 スタートステップ&コンディショニング 金濱聡美
- 15:35～16:35 オリジナルエアロ/ステップ 金濱聡美
- 15:45～16:45 太極拳特別講座 李 自力
- 最終週のみスパインケアに変わります。
- 最終週のみオリジナルステップに変わります。
- NEW 泳ぎにつなげるST&トレーニング 藤井賢一 18:10～18:40
- 初心者(水慣れ)の方も参加可能です♪
- 19:00～20:15 泳法75 藤井賢一
- 19:00～20:00 リトモス 竹ヶ原佳苗
- 20:20～21:05 ボール・ド・プラ 竹ヶ原佳苗
- 20:30～21:30 泳ぎこみ 藤井賢一
- 3、4週目(17日、24日)はスパインケアに変わります。【スパインケア】凝り固まった筋肉をテニスボールでほぐして、背骨から身体を整えます。
- 9:30～10:30 目覚めの朝ヨガ 三島くみこ
- 11:30～12:30 カラダひきしめ 管野絵理子
- 12:10～12:30 MCストレッチ 管野絵理子

水曜日

キッズスイミングスクール 14:30～18:30

- 10:00～10:20 からだ整える水中ウォーキング 落合玲奈
- 10:35～11:15 ウォーター・イン・モーション～プラナ～ 落合玲奈
- 11:30～12:00 泳法 基礎 小堀裕介
- 12:05～12:50 泳法 初中級 小堀裕介
- 9:45～10:15 エンジョイサーキット 管野絵理子
- 10:30～11:20 オリジナルステップ50 脇田賢次郎
- 11:35～12:25 オリジナルエアロ50 脇田賢次郎
- 13:00～13:45 ユーバウンド45 小山浩明
- 14:20～15:20 【センタークラス】のご参加には【バーレッスンクラス】のご参加が必須です。
- 15:30～16:30 リトモス 藤森彩生
- 16:45～17:30 バレエ45 【バーレッスンクラス】 竹内京子
- 17:35～18:20 バレエ45 【センタークラス】 竹内京子
- 18:25～19:05 バレエ40 【ボアントクラス】 竹内京子
- 開催日 4日
- 開催日 25日
- 9:30～10:30 目覚めの朝ヨガ 三島くみこ
- 10:50～11:40 バレエ基礎 明香
- 11:55～12:55 ベーシックジャズダンス 明香
- 13:10～14:10 太極拳(初級) 朱 勤
- 14:20～15:05 太極拳45(中級) 朱 勤
- 15:20～16:20 健康ヨガ 田口晶子
- 19:30～20:30 コンテンポラリーダンス 初級 高橋志帆
- 20:20～21:05 デディカルパワー45 綾川琴美
- 開催日 11、18日 ※両日ともフィットネススタジオで実施。

金曜日

キッズスイミングスクール 14:30～18:30

- 10:10～10:30 スタートアクア 小久保恵
- 1、3週目のみ実施
- 12:35～13:05 プライベート 千葉成泰
- スイム特別レッスン 1、3週目 実施 千葉成泰 13:15～14:15
- 【スイム特別レッスン内容】1、3週目 1,650円「4種目の応用」
- 11:00～11:45 ZUMBA®45 管野絵理子
- 12:15～13:15 美姿勢ヨガ 三島くみこ
- 13:30～14:30 スタイルジャズ 三島くみこ
- 15:40～16:40 リトモス 中谷亜紀子
- 19:45～20:15 ファンクショナルストレッチ NAGISA
- 20:30～21:15 ファイト'ウ45 NAGISA
- 11:00～12:00 太極拳(入門) 李 静遠
- 太極拳特別講座 劉 湘穂 13:00～14:00
- 気功太極拳(初級) 劉 湘穂 14:20～15:20
- 20:00～21:00 オリジナルヨガ60 高橋志帆

土曜日

キッズスイミングスクール 10:45～14:20

- 10:00～10:45 クロール初級 藤井賢一
- 10:20～11:05 ベーシック+α 塩野貴之
- 11:20～12:05 インテグレーティッドパワーストレッチ 塩野貴之
- 12:20～13:05 デディカルパワー45 塩野貴之
- 13:30～14:30 【定員25名】 ベーシックヒップホップ MEI
- 14:45～15:45 太極拳(中級) 劉 湘穂
- 16:00～17:00 太極拳特別講座 劉 湘穂
- 17:30～18:30 リトモス 堀成伸
- 19:30～20:30 スイムサークル
- 基礎から作るクロール 長岡まゆみ 14:30～15:05
- 基礎から作るバタフライ 長岡まゆみ 15:15～15:50
- 10:30～11:00 太極拳特別講座 李 自力

日曜日

- 10:00～10:45 バタフライ初級 藤井賢一
- 10:50～11:20 プライベート 藤井賢一
- 11:25～11:55 プライベート 藤井賢一
- 12:00～13:00 ショートスイムスクール 平泳ぎ・バタフライ 千名原忍
- 13:15～13:45 アクアシェイプ 千名原忍
- 14:00～14:30 キッズスイミングプライベート
- 14:40～15:10 キッズスイミングプライベート
- 15:20～15:50 キッズスイミングプライベート
- 16:00～17:00 泳ぎこみ 藤井賢一
- 開催日 1、15、29日 ※8、22日は担当者変更 藤井賢一 → 阿部和宗
- 10:00～11:00 リトモス 堀成伸
- 11:15～12:00 ユーバウンド45 綾川琴美
- 12:20～13:20 パワーカーディオ 綾川琴美
- 13:40～14:25 ファイト'ウ45 綾川琴美
- 開催日 8、22日
- 16:10～17:10 リトモス MORI
- 開催日 1、15、29日
- 11:15～12:15 オリジナルダンス 堀成伸

ピンクは550円(税込)太枠は1,100円(税込)の※都度払いレッスンです。

■はフロント領収のみのレッスンとなります。
※WEB予約決済システムでご予約及びお支払いいただけます。
※ご予約後25日が経過したものにつきましては、キャンセル及びご返金はいたしかねます。予めご了承ください。
※レッスン内容や担当者は都合により休講になる場合がございます。
※レッスンの予約及びキャンセルは、レッスン開始1時間前までとさせていただきます。
※スイミングプライベートレッスンはペアでも可能です。お1人3850円、ペアで1名あたり3500円。
※定員について
- フィットネススタジオ : 35名
- ウェルネススタジオ : 28名
- ステップ台を使用するプログラムの定員 : 22名
- ユーバウンド : 13名

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。旗の台店　電話　03-5702-4848