2026年 11月祝日営業レッスンスケジュール

2026年11月3日(火)

	プール 定員:40名	Fスタジオ 定員:40名	Wスタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名
10:00			朝ヨガ 宇野真奈 9:30～10:15	
11:00				
12:00				
13:00		ファイトウ45 正木愛乃 12:25～13:10	カラダひきしめ【トータル】 須賀保男 12:30～13:00	
		WEB予約順で入場	のびのびストレッチ　須賀保男 13:15～13:45	
14:00		リトモス　maru 13:30～14:30		
		WEB予約順で入場		
15:00	キッズコース準備	パワーカーディオ Uma・正木愛乃 料金:1,100円 14:45～15:45	オリジナルヨガ　高橋志帆 14:30～15:30	ストレッチボールスモールセッション 吉藤翔太郎 定員：8名 14:45～15:15
	キッズスクールスイミング 【キッズ】 15:00～16:00	WEB予約順で入場		
16:00		ユーバウンド45　Uma 16:05～16:50		
	キッズスクールスイミング 【キッズ/ジュニア】 16:10～17:10	WEB予約順で入場		
17:00		X55(45)　Uma 17:10～17:55		
	キッズスクールスイミング 【キッズ/ジュニア】 17:20～18:20	WEB予約順で入場		
18:00	キッズコース片付け	ファイトウ　Uma 料金:1,100円 18:10～19:10		
19:00				
20:00				

※会員外の方は10/28(水)7：45～Web受付(クービック)を開始します。
※受付開始前に予約された場合は、店舗よりキャンセル対応を
させていただきます。
受付開始日になりましたら、再度ご予約をお願いいたします。
※会員外の方は11/3限定で施設利用料（1,100円）をレッスン料と合わせて
お支払いください。

2026年11月23日(月)

	プール 定員:40名	Fスタジオ 定員:40名	Wスタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名
10:00			太極拳(入門) 野田康太 9:30～10:30	
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		
12:00		WEB予約順で入場 リトモス　中谷亜紀子 11:45～12:45	イシュタヨガ竹内典子 11:00～12:15	
13:00	13:30～13:50 身体ほぐし水中ウォーキング	WEB予約順で入場 パワーカーディオ45 NOB・SHUN 13:00～13:45		
14:00	スタートアクアビクス　須賀保男 14:00～14:30	WEB予約順で入場 ユーバウンド45 NOB・SHUN 14:00～14:45	定員：24名 バレエ【バーレッスン】 中村真知子 14:00～14:45	バーレッスンのみのご参加は可能！
15:00	プライベート 高木裕太 15:00～15:30	WEB予約順で入場 ファイトウ NOB・SHUN 料金:1,650円 15:00～16:00	バレエ【センターレッスン】 中村真知子 14:50～15:35	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。
16:00	クロール&背泳ぎ ～肩に負担の少ない泳ぎ方～ 高木裕太 15:30～16:30		定員：24名	
17:00	平泳ぎ&バタフライ ～肩に負担の少ない泳ぎ方～ 高木裕太 16:40～17:40			
18:00	プライベート 高木裕太 17:45～18:15			
19:00	プライベート 高木裕太 18:15～18:45			
20:00				

※会員外の方は11/1(日)7：45～Web受付(クービック)を開始します。
※受付開始前に予約された場合は、店舗よりキャンセル対応を
させていただきます。
受付開始日になりましたら、再度ご予約をお願いいたします。
※会員外の方は11/23限定で施設利用料（1,100円）をレッスン料と合わせて
お支払いください。