2026年12月　レッスンスケジュール　【11/15改訂版】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

月曜日

	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00				
10:00	¥550(税込)　定員:40名 ベーシックアクア 大谷むつみ 10:00～10:30		定員:30名 ヨガストレッチ 上薗美千代 10:00～10:30	¥550(税込)　定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30～11:30
11:00	NEW!! ¥550(税込)　定員:20名 クロール 大谷むつみ 10:40～11:10		姿勢改善ヨガ 上薗美千代 10:35～11:20	
12:00	プライベート 磯山範子 11:25～11:55 プライベート 磯山範子 12:00～12:30	ハワイアンフラ 上薗美千代 11:35～12:35	¥550(税込)　定員:30名 定員：30名 ピラティス【バランスUP】 伊ヶ谷応幹 12:00～12:30	¥550(税込)　定員：30名 太極拳(中級) 田震 11:40～12:40
13:00	プライベート 磯山範子 12:35～13:05 プライベート 磯山範子 13:10～13:40	¥550(税込)　定員：30名	¥550(税込)　定員：15名 ピラティス【体幹強化】 伊ヶ谷応幹 12:45～13:30	¥2,750(税込)　定員:20名 太極拳スクール（剣） 田震 12:50～13:50
14:00	¥550(税込)　定員:20名 バタフライ 鮎川喜美江 14:00～14:30		¥550(税込)　定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 14:40～15:15	
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45～18:30			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30～20:00			
21:00	¥550(税込)　定員:20名 背泳ぎ 星野明 20:15～20:45 プライベート 星野明 20:55～21:25			
22:00				

ご予約
電話、フロント
のみです！

10回1クール　¥22,000(税込)
または
1回　¥2,750(税込)
での都度払いが可能です。

火曜日

	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00				
10:00	定員:40名 アクアフェイブサーキット 星野明 10:00～10:30		定員:30名 やさしいピラティス 前川久美子 10:00～10:30	NEW!! NEW!!
11:00	¥550(税込)　定員:20名 バタフライ　スタート&呼吸 星野明 10:45～11:15	¥550(税込)　定員:40名 パワーカーディオ45 大谷むつみ 10:45～11:30	¥550(税込)　定員:30名 イシュタヨガ HARU 10:45～12:00	
12:00	プライベート 星野明 11:30～12:00 スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00～13:00			定員：30名 fiveフロアーストレッチ 前川久美子 12:10～12:40
13:00	プライベート 大谷むつみ 13:10～13:40	¥550(税込)　定員：40名 【12月休講】 リトモス50 畑田美紀 14:00～14:50	¥550(税込)　定員:30名 【1, 8, 15, 22実施】 ピラティスフロー♪ 花村愛子 12:55～13:45	オリジナルヨガ30 前川久美子 12:55～13:25 定員：15名 ヨガリフレクソロジー 前川久美子 13:40～14:10 定員：10名
14:00			有料【1, 15, 29実施】 ピラティス 【フォームローラ&パワーサークル】 花村愛子 14:05～14:50 定員:15名　¥550(税込) 有料【8, 22実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05～14:50 定員:30名　¥550(税込)	
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45～18:30		スタートバレエ 花村愛子 15:00～15:45	
16:00			¥550(税込)　定員:20名	
17:00		NEW!!		
18:00				
19:00			定員：30名 モビリティケア®ストレッチ 前川久美子 19:15～19:35	
20:00	スイミングスクール中級 星野明 19:45～20:45	¥550(税込)　定員：40名 【15実施】 ファイドウ60 大谷むつみ 19:30～20:30		
21:00	プライベート 星野明 20:50～21:20			
22:00				

背骨コンディショニング
火曜と金曜で
内容が違います！

12/29
前川インストラクターの
レッスン全て休講

足を触るので、除菌シートを
ご持参ください

【背骨コンディショニング持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

水曜日

	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00				
10:00	¥550(税込)　定員:40名 ベーシックアクア 磯山範子 9:300～10:00 ¥550(税込)　定員:20名 バタフライの基本 磯山範子 10:15～10:45		¥550(税込)　定員:15名 ピラティス 【フォームローラ&パワーサークル】 花村愛子 9:45～10:30	
11:00	スイミングスクール中級 磯山範子 11:00～12:00	¥550(税込)　定員:40名 リトモス60 崔 恩和 10:45～11:45	¥550(税込)　定員:30名 機能改善ミュージック フュージョン 花村愛子 10:45～11:30	
12:00	プライベート 磯山範子 12:10～12:40 プライベート 磯山範子 12:45～13:15	¥550(税込)　定員:30名 オリジナルエアロ 依田直也 12:05～12:50		
13:00		¥550(税込)　定員:30名 オリジナルステップ 依田直也 13:10～14:00		
14:00				
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45～18:30			
16:00				
17:00		キッズ チアダンススクール 16:20～19:30		
18:00				
19:00				
20:00	定員:20名 【2, 9実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 19:30～20:15		定員:30名 20:20～20:40 モビリティケア®ストレッチ 前川久美子	
21:00	¥550(税込)　定員:40名 パワーカーディオ60 松下力 20:15～21:15		定員:30名 リラックスヨガ 前川久美子 21:00～21:30	
22:00				

12月無料

2026年12月　レッスンスケジュール　【11/15改訂版】

🔰⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

金曜日

	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ ピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00				
10:00	定員:40名 スタートウォーク 磯山範子 9:30～10:00	¥550(税込)　定員:20名 フィンスイム 磯山範子 10:15～10:45		
11:00		¥550(税込)　定員:40名 ステップ初級 伊藤那未 10:30～11:15		
12:00		¥550(税込)　定員:40名 リトモス60 伊藤那未 11:30～12:30		
13:00			¥550(税込)　定員:30名 背骨コンディショニング® 花村愛子 13:15～14:15	
14:00				
15:00	キッズ スイミングスクール 14:45～18:30			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15～20:45			
21:00	プライベート 星野明 21:00～21:30			
22:00				

土曜日

	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ ピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00				
10:00		¥550(税込)　定員:40名 【26実施】 ZUMBA45 SUW 10:30～11:15	定員:30名 10:00～10:30 リラックスヨガ 前川久美子	¥550(税込)　定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30～11:30
11:00	キッズ スイミングスクール 11:00～12:00	¥550(税込)　定員:40名 【26実施】 ファイドウ45 SUW 11:30～12:15	¥550(税込)　定員:20名 ベーシックバレエ 【バレエ教師資格保持】 花村愛子 11:30～12:30	¥550(税込)　定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40～12:40
12:00		¥550(税込)　定員:22名 【26実施】 ユーバウンド45 SUW 12:30～13:15		¥2,750(税込)　定員:20名 太極拳スクール（陳式） 田震 12:50～13:50
13:00	¥550(税込)　定員:40名 ベーシックアクア 大谷むつみ 14:00～14:30	¥550(税込)　定員:40名 【12実施】 FITHOP45 伊藤那未 13:00～13:45	¥550(税込)　定員:23名 【19実施】 ファイドウ45 NAGISA 11:00～11:45 ¥550(税込)　定員:5名 【19実施】 ユーバウンド30 NAGISA 12:00～12:30 2つのレッスンで550円のペア割有！定員17名 実施場所:エアロビクスマーシャルスタジオ	
14:00	無料【5実施】 スイムトレーニング45 大谷むつみ 14:45～15:30 定員:20名） 有料【19,26実施】 ゼロ外泳法45 大谷むつみ 14:45～15:30 定員:10名　¥1,100(税込)	¥550(税込)　定員:40名 【12実施】 オリジナルステップ 伊藤那未 14:00～14:50		
15:00				
16:00				
17:00				
18:00			¥550(税込)　定員:20名 エトワールバレエクラス（中級） 花村愛子 18:30～19:30	
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

日曜日

	プール	エアロビクスマーシャルスタジオ	ヨガ ピラティススタジオ	マルチスタジオ
9:00				
10:00				
11:00		¥550(税込)　定員:40名 リトモス60 Yuu 10:45～11:45		
12:00			¥550(税込)　定員:8名 ミニレッスン 【呼吸と機能改善】 伊藤渚 12:10～12:45	
13:00		¥550(税込)　定員:40名 X55(45) 渡邉綾 13:10～13:55		
14:00		¥550(税込)　定員:22名 ユーバウンド60 渡邉綾 14:15～15:15	¥550(税込)　定員:15名 ストレッチ＆身体メンテナンス 【主に股関節】 LINA 14:10～14:55	
15:00	¥550(税込)　定員:40名 15:00～15:30 【8,22実施】 ベーシックアクア 大谷むつみ		初めてのベリーダンス 【簡単な振り付け】 LINA 15:00～15:45	
16:00			¥550(税込)　定員:15名	
17:00				
18:00				
19:00				

25　新曲発表

¥1100(税込)　定員:40名
【12実施】
ZUMBA60
SUW＆URA
10:30～11:30
¥1100(税込)　定員:40名
【12実施】
FITHOP50
SUW＆URA
11:45～12:35

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

4、11時間変更
10:00～11:00

背骨コンディショニング
火曜と金曜で
内容違います！

スイムトレーニング
12月無料

6　時間変更
15:45～16:45
20
クリスマス仮装OK

ご予約
フロント、電話
のみです！

12月 休講

10回1クール　¥22,000(税込)
または
1回　¥2,750(税込)
での都度払いが可能です。

12/12(土)　15:10～17:10
SAYONARA2026　第14回泳ぎ納め
定員20名　参加費550円
50M×80本
詳細は別紙、館内掲示などを参照してください。

■は有料550円のレッスンです。　■は有料1,100円以上のレッスンです。
■はスクール・プライベートレッスンです。（料金は館内ポスターをご確認ください。）

※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
※無料、有料問わずすべてのレッスンでご予約が必要になります。
（WEB予約の方法は別紙でご案内をさせていただきます。）

◆有料レッスン予約日について◆
※各種スクールは館内にPOPを張り出しますので予約日をご確認ください。
※スイムプライベートは毎月20日に予約開始になります。
（20日が休館日の場合は翌営業日に開始となります。）
予約の開始初日は2枠とさせていただきます。受付日初日の電話受付は12時からとなります。
※その他有料レッスンは　前月の25日　午前8時より予約開始となります。
予約制限はございません。
料金・定員につきましては各レッスンに明記しております。料金は1回分の料金となります。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　一之江店　電話　03-3651-4848