# 2026年12月改訂版レッスンスケジュール

**【変更】金曜 12/4(金)ﾏｻﾗﾊﾞﾝｸﾞﾗ 11:00～　　12/19(土)のみ ﾘﾄﾓｽ 9:45～開始**

## 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 |
|---|---|---|---|
| スイミングスクール（中級）<br>佐藤理恵<br>定員：12名<br>10:00～11:00 | WEB予約順で入場<br>ダンスフィット<br>竹ヶ原佳苗<br>10:30～11:30 | 太極拳（入門）<br>野田康太<br>9:30～10:30 | 卓球専用タイム<br>9:30～11:30 |
| プライベート<br>佐藤理恵<br>11:05～11:35 | WEB予約順で入場 | イシュタヨガ<br>HARU<br>10:50～12:05 | |
| バタフライ<br>佐藤理恵<br>11:45～12:15 | リトモス<br>中谷亜紀子<br>11:45～12:45 | | 14,28日 開催<br>ヨガフォームローラー<br>7,21日 開催<br>フローヨガ |
| スイミングスクール（初級）<br>佐藤理恵<br>定員：12名<br>12:25～13:25 | | | ヨガフォームローラー/フローヨガ<br>HARU<br>定員：12名<br>12:30～13:30 |
| プライベート<br>佐藤理恵<br>13:30～14:00 | MCストレッチ<br>柳亜依子<br>13:20～13:40 | 楽しいジャズダンス<br>明香<br>13:10～14:10 | ごゆるりタヒチアンダンス<br>柳亜依子<br>14:00～14:45 |
| プライベート<br>秋田真澄<br>14:20～14：50 | 姿勢改善ヨガ<br>浅見真理<br>14:30～15:45 | 定員：24名<br>バレエ基礎<br>明香<br>14:35～15:25 | パーレッスンのみのご参加は可能！ |
| キッズコース準備 | | バレエ【パーレッスン】<br>中村真知子<br>15:35～16:20 | |
| キッズスクールスイミング【プレキッズ/キッズ】<br>15:00～16:00 | バレエ【センターレッスン】<br>中村真知子<br>16:25～17:10<br>定員：24名 | | センタークラスからのご参加はいただけません。パーレッスンからご参加をお願いします。 |
| キッズスクールスイミング【ジュニア】<br>16:10～17:10 | | ビーティス スモールセッション<br>真砂史郎<br>定員：12名<br>18:00～19:00 | |
| キッズスクールスイミング【ジュニア】<br>17:20～18:20 | キッズコース片付け | | |
| 11/16, 11/30<br>ラクロールマスターズ<br>定員：40名<br>4,400円/1回<br>19:00～21:30<br><br>11/2<br>ラクロールフォーム<br>19:00～20:00<br><br>11/2<br>ラクロールインターバル<br>20:15～21:15<br>定員：40名<br>1,650円/1本<br><br>担当<br>森哲也 | | オリジナルヨガ<br>竹内典子<br>19:00～20:00 | ビーティス30<br>真砂史郎<br>19:10～19:40 |

## 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 |
|---|---|---|---|
| ヌードル使用します！<br>15名以上で3コース使用します。 | 42式太極拳<br>李静遠<br>10:00～11:00 | 15日　開催 | |
| アクア45<br>侯野映子<br>10:30～11:15 | 32式太極剣<br>李静遠<br>11:10～12:10 | イシュタヨガ<br>宇野真奈<br>10:45～12:00 | |
| ワンポイントレッスン<br>太智直子<br>12:30～13:15 | ファイトウ45<br>正木愛乃<br>12:25～13:10 | 8、22日　休講 | ストレッチ&ビーティス<br>田村裕子<br>12:45～13:30 |
| スイミングスクール（初級）<br>太智直子<br>定員：12名<br>13:30～14:30 | WEB予約順で入場<br>リトモス<br>maru<br>13:30～14:30 | ビーティス スモールセッション<br>田村裕子<br>定員：12名<br>13:45～14:45 | ストレッチボール スモールセッション<br>吉藤翔太郎<br>定員：8名<br>14:45～15:15 |
| キッズコース準備 | | | |
| キッズスクールスイミング【キッズ】<br>15:00～16:00 | | 太極拳スクール（中級）<br>劉湘穂<br>定員：12名<br>16:00～17:15 | |
| キッズスクールスイミング【ジュニア】<br>16:10～17:10 | | | |
| キッズスクールスイミング【キッズ/ジュニア】<br>17:20～18:20 | キッズコース片付け | | |
| プライベート<br>高木裕太<br>18:25～18:55 | | | 18:45～19:00<br>ちょいトレ～自重～ |
| 泳法レッスン（週替わり）<br>高木裕太<br>19:00～19:30 | | オリジナルヨガ<br>高橋志帆<br>19:15～20:15 | ちょいトレ～ストレッチ～<br>19:05～19:20 |
| プライベート<br>高木裕太<br>19:30～20:00 | | | シアタージャズ60<br>太田花子<br>19:30～20:30 |
| | | | バレエ初級<br>太田花子<br>20:45～21:30 |

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

## 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 |
|---|---|---|---|
| 4日→マサラバングラ<br>11日→休講<br>18日→コンサルタ<br>25日→ラテンエアロ50 | | 健康ヨガ<br>田口晶子<br>9:45～10:45 | 卓球専用タイム<br>9:30～11:30 |
| ゆったりバタフライ<br>太智直子<br>11:00～11:45 | 太極拳（中級）<br>呉静<br>10:50～11:50 | ラテンエアロ50<br>土屋亜由美<br>11:00～11:50 | |
| プライベート<br>太智直子<br>11:50～12:20 | 12/11, 18, 25<br>開催<br>スパインアア<br>&プレス<br>藤森彩生<br>12:00～13:00 | 【4日のみ】<br>12:00～<br>13:00<br>気功法<br>呉静 | バレエの為のボディワーク<br>永田由香里<br>【定員6名】<br>11:45～12:45<br>1,100円 |
| プライベート<br>秋田真澄<br>12:25～12:55 | | | |
| プライベート<br>秋田真澄<br>13:00～13:30 | ダンスフィット45<br>藤森彩生<br>13:15～14:00 | ステップアップバレエ75<br>永田由香里<br>13:10～14:25 | |
| バタフライ（通年）<br>秋田真澄<br>13:35～14:05 | WEB予約順で入場 | | |
| 平泳ぎ<br>秋田真澄<br>14:10～14:40<br>内容変更 | リトモス<br>藤森彩生<br>14:20～15:20 | ヴァリエーション<br>永田由香里<br>14:40～15:10<br>内容変更 | |
| キッズコース準備 | | | |
| キッズスクールスイミング【キッズ】<br>15:00～16:00 | ちょいトレ～ストレッチ～<br>15:30～15:45 | キッズスクール バレエ【キッズ】<br>15:30～16:15 | |
| キッズスクールスイミング【キッズ/ジュニア】<br>16:10～17:10 | | キッズスクール バレエ【ジュニア】<br>16:25～17:25 | |
| キッズスクールスイミング【ジュニア】<br>17:20～18:20 | キッズコース片付け | キッズスクール バレエ【ジュニア】<br>17:35～18:35 | |
| プライベート<br>高木裕太<br>18:25～18:55 | | 19:00～19:15<br>ちょいトレ～自重～ | |
| プライベート<br>高木裕太<br>19:00～19:30 | | ちょいトレ～ストレッチ～<br>19:20～19:35 | バスケットボール専用タイム<br>19:00～21:00 |

## 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 |
|---|---|---|---|
| キッズスクールスイミング【プレキッズ/キッズ】<br>8:30～9:30 | | | |
| キッズコース片付け | | | |
| アクアコンディショニング<br>山下基子<br>10:00～10:45 | WEB予約順で入場<br>リトモス<br>SUGURU<br>10:00～11:00 | 19日のみ<br>9:45～10:45 | |
| フィンスイム初級<br>山下基子<br>11:00～11:30 | | | |
| フィンスイム中級<br>山下基子<br>11:35～12:05 | ファイトウ45<br>鳴海雄人<br>11:15～12:00 | 定員：24名<br>バレエ【パーレッスン】<br>中村真知子<br>11:45～12:30 | パーレッスンのみのご参加は可能！ |
| | ユーバウンド45<br>鳴海雄人<br>定員：17名<br>12:15～13:00 | バレエ【センターレッスン】<br>中村真知子<br>12:35～13:20 | 42式太極拳<br>野田康太<br>12:15～13:15 |
| | フラダンス<br>AYA<br>13:15～14:15 | 定員：24名<br>ガラひきしめ【下半身】<br>13:35～13:50 | センタークラスからのご参加はいただけません。パーレッスンからご参加をお願いします。 |
| | | のびのびストレッチ<br>須賀保男<br>14:00～14:30 | |
| アクアビクス<br>須賀保男<br>15:00～15:45 | ちょっときつめのヨガ<br>勝野紅音<br>15:00～16:15 | フラダンススクール<br>AYA<br>定員：8名<br>14:45～15:45 | |
| | | メンズヨガ（Mobility Care Yoga for Men）<br>竹内典子<br>定員：12名<br>17:45～19:00 | 12/12のみイベント開催！！<br>11/25～予約サイトにて受付開始！<br>会員様：550円<br>外部の方：1,100円+施設使用料2,200円 |
| ハイドロトーン<br>松浦翼<br>定員：6名<br>料金：1,650円<br>18:30～19:30 | | | |
| プライベート<br>松浦翼<br>19:30～20:00 | | | |

## 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 |
|---|---|---|---|
| チャレンジアクア<br>稲葉孝宏<br>10:30～11:15 | 調整&スキルアップヨガ<br>竹内典子<br>10:00～11:00 | | バスケットボール専用タイム<br>10:00～12:00 |
| | WEB予約順で入場 | 11:05～11:25<br>ガラひきしめ【サーキット】 | |
| 12/6 開催<br>ラクロール テクニック<br>12:00～13:40<br>ラクロール オーシャンスイム<br>13:50～14:50<br>担当<br>馬場浩希 | リトモス<br>中谷亜紀子<br>11:15～12:15 | 定員：24名<br>バレエ【パーレッスン】<br>竹内京子<br>14:00～14:45 | パーレッスンのみのご参加は可能！ |
| | | 定員：24名<br>バレエ【センターレッスン】<br>竹内京子<br>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。パーレッスンからご参加をお願いします。 |
| | パワーカーディオ<br>本木由紀<br>定員：30名<br>16:20～17:20 | ボアント30<br>竹内京子<br>15:50～16:20 | ボワントクラスからのご参加はいただけません。パーレッスンからご参加をお願いします。 |
| | | | 卓球専用タイム<br>16:30～18:30 |

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
※ 各ｽﾀｼﾞｵの入場順は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