

スタジオ・プールレッスンスケジュール

2026.2~

日		月		水		木		金		土																			
スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール										
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6					
9:00																								9:00					
10:00																								10:00					
11:00	フラダンス (鍋嶋宣子)	45					基本エアロ (SAORI)	20					あるいて エアロ (磯引しん こ)	15	0	四泳法	フラダンス (鍋嶋宣子)	15	0	中級	初級	ボルドブラ (宮川晶子)	15	0	四泳法	9:00			
12:00	ZUMBA (SAORI)	15					リラックスヨ ガ (大沢美幸)	10	0	マスターズ			アクアピクス (杉本晋也)	45	0	上級	基礎エアロ (磯引しん こ)	10	0	水中 ウォーキング	あるいて エアロ (磯引しん こ)	0	50	0	10:00				
13:00	ポルドブラ (山倉慶一)	30					BODYCOMBAT30 (藤村美保)	15	15	ショートアクア (東匠汰)			BODYCOMBAT30 (藤森ゆり か)	5	0	ベビー	ウェーブ ストレッチ (ASAMI)	10	0	腰痛水泳	シェイプボ ディ (北川健太)	5	0	上級	11:00				
14:00	たのしく エアロ (山倉慶一)	45					たのしく エアロ (今野有紀)	5	0	四泳法	上級		おてがる エクササイズ (様木ますみ)	15	0	ショートアクア (斎道愛)	はじめてエアロ (藤原知美)	0	0	ショートアクア (山倉慶一)	かんたん ステップ&筋トレ (佐々木昌弘)	0	30	上級	12:00				
15:00	BODYCOMBAT30 (東匠汰)	45					ヨガ& ストレッチ (藤森ゆり か)	45	0	中級	初級		あるいて エアロ (安田敏江)	0	0	ショートアクア (斎道愛)	ヨガ (藤原知美)	45	0	おてがるヨガ (佐々木昌弘)	SALSATION (Masashi)	45	0	上級	13:00				
16:00	ヨガ (藤原知美)	30					たのしく エアロ (今野有紀)	45	20				リラックスヨ ガ (成田レア)	0	20		ジャズダンス (江上加余子)	45	20						14:00				
17:00																								15:00					
18:00																								16:00					
19:00							KAZE (宮川晶子)	30	30				おてがるヨガ (末村佳子)	20	30		ZUMBA (佐々容子)	30	0	中高生		リラックスヨ ガ (末村佳子)	30	30		17:00			
20:00							あるいて エアロ (宮川晶子)	30	15	ショートアクア (斎道愛)			オリジナル ステップ (池野鷹)	20	50		オリジナル ステップ (岸田敦都)	30	20	ショートアクア (様木ますみ)	あるいて エアロ (中西架気)	30	15	ショートアクア (東匠汰)	ヨガ& ストレッチ (藤森ゆり か)	30	30		18:00
21:00							BODYPUMP30 (中村光希)	30	0	四泳法	上級		オリジナル エアロ (池野鷹)	50	50		オリジナル エアロ (岸田敦都)	30	0	四泳法	BODYCOMBAT30 (東匠汰)	30	0	中級	ヨガ& ストレッチ (藤森ゆり か)	30	30		19:00
22:00																								20:00					

※ 太枠が変更となったレッスンです。

※ 書くレッスン定員がございます。別紙案内にてご確認ください。

※ スタジオ・プールレッスンともに、開始30分前より受付を開始致します。

※ スタジオ のクラスは、はじめての方でもご参加いただけるクラスです。

※ アクアピクス・ショートアクアピクスの定員は70名となります。参加者25名迄の場合『2コース』・参加者55名迄の場合『3コース』・参加者56名以上の場合『4コース』を使用します。

なお、ミットアクアの定員は50名となります。

※ の部分は、ジュニアスクールで使用するため、フリーコースとしてはご利用いただけません。

※ ジュニアスクールの準備のため、スクール開始10分前からコースを使用させていただきます。