

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	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
9:00											
10:00											
11:00	フラダンス (鍋嶋宣子) 45 30		基本エアロ (SAORI) 20 5		あるいは エアロ (磯引しんこ) 15 0		四泳法 50	フラダンス (鍋嶋宣子) 15 0	中級 初級 50	ポルドブラ (宮川晶子) 15 0	四泳法 50
12:00	ポルドブラ (山倉慶一) 45 30		ZUMBA (SAORI) 15 0		リラックスヨガ (大沢美幸) 10 55		アクアピクス (杉本晋也) 45	上級 50	ZUMBA (北川健太) 10 55	水中 ウォーキング 45	あるいは エアロ (磯引しんこ) 0 45
13:00	たのしく エアロ (山倉慶一) 45 30	四泳法 上級 15 45	ショートアクア (東匠汰) 15 45	ピラティス (SAORI) 10 55	BODYCOMBAT30 (藤村美保) 5 35	ペビー 0	ウェーブ ストレッチ (ASAMI) 10 55	腰痛水泳 45	シェイプボディ (北川健太) 5 50	上級 初級 50	おてがる エクササイズ (磯引しんこ) 0 30
14:00	BODYCOMBAT30 (東匠汰) 45 30	中級 初級 50 45		ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか) 5 30	たのしく エアロ (藤森ゆりか) 45 30		おてがる エクササイズ (様木ますみ) 15 45	ショートアクア (斎道愛) 0 30	はじめてエアロ (藤原知美) 0 30	ショートアクア (山倉慶一) 0 30	かんたん ステップ&筋トレ (佐々木昌弘) 45 30
15:00	ヨガ (藤原知美) 45 45			たのしく エアロ (今野有紀) 45 30	やさしいステップ (今野有紀) 0 30		あるいは エアロ (安田敏江) 0 45	ジャズダンス (江上加余子) 45			おてがるヨガ (佐々木昌弘) 45 30
16:00		中高生 0									SALSATION (Masashi) 45
17:00											
18:00											
19:00					おてがるヨガ (末村佳子) 20 15		ZUMBA (佐々容子) 30 15	中高生 30	リラックスヨガ (末村佳子) 30 15	30	ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか) 30 15
20:00					ショートアクア (斎道愛) 20 50	オリジナル ステップ (岸田鷹) 20 50	オリジナル ステップ (岸田敦都) 30 15	ショートアクア (様木ますみ) 20 50	あるいは エアロ (中西架気) 30 15	ショートアクア (東匠汰) 20 50	BODYCOMBAT30 (和田光) 30 0
21:00					四泳法 上級 50 0	オリジナル エアロ (池野鷹) 0 50	オリジナル エアロ (岸田敦都) 15 30	四泳法 50 0	中級 初級 50	中級 50	中高生 0
22:00											

※ 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。