

2024年8月 レッスンスケジュール

7/23改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

月曜日				火曜日				水曜日								
9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ		
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベテラン 大谷むつみ 10:00~10:30	塩野IRのお得なヘア割 実施中 ¥550(税込) 定員:33名 エアロビクス初級 塩野貴之 10:30~11:00	定員:30名 ヨガストレッチ 上蘭美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	定員:40名	エアロビクスマニッシュ 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!! ¥550(税込) 定員:20名 ピラティスの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:20名 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:15名 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 9:45~10:30					
11:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 大谷むつみ 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 11:20~11:35	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 上蘭美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名	¥550(税込) 定員:20名 エアロビクスマニッシュ 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:30名 ワークアウト 大谷むつみ 10:45~11:30		¥550(税込) 定員:40名 スイミングスクール 磯山範子 11:00~11:30	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージック 花村愛子 10:50~11:35	NEW!!				
12:00	プライベート 磯山範子 11:25~11:55	プライベート 塩野貴之 11:35~12:05	プライベート 上蘭美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	プライベート 星野明 11:30~12:00	プライベート 星野明 11:30~12:00				¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール 大谷むつみ 12:00~12:30	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:10~12:40	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:55~12:55				
13:00	プライベート 磯山範子 12:35~13:05	プライベート 塩野貴之 12:25~13:10	プライベート 上蘭美千代 11:35~12:35	¥2,750(税込) 定員:20名 太極拳スクール(剣) 田震 12:50~13:50	プライベート 大谷むつみ 12:00~13:00	プライベート 大谷むつみ 12:00~13:00				¥550(税込) 定員:30名 新five フォアストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	プライベート 磯山範子 12:45~13:15					
14:00	¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎ 鮎川喜美江 14:00~14:30	Dance Fit 松本知沙美 13:30~14:20	プライベート 吉野健太 13:45~14:05		プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40				¥550(税込) 定員:25名 【13,27実施】 プライベート 新井千景 13:15~14:00	プライベート 磯山範子 13:10~13:40	プライベート 依田直也 12:05~12:50	プライベート 依田直也 13:10~14:00	¥1,100(税込) 定員:30名 L. A Jazz Dance 浅見真理 13:15~14:45		
15:00			伊藤渚グループ 14:35~14:55		プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15	プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15				¥550(税込) 定員:25名 【13,27実施】 プライベート 新井千景 14:15~15:00	プライベート 磯山範子 13:45~14:30	プライベート 依田直也 13:10~14:00	プライベート 依田直也 14:00~14:20			
16:00										¥550(税込) 定員:40名 有料【20実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【13,27実施】 背骨コンディショニング 花村愛子 14:05~15:05 定員:30名 ¥550(税込)	プライベート 中川正博 15:25~16:25					
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30				¥1,100(税込) 定員:20名	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					
18:00																
19:00																
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	プライベート 八島清治 19:10~20:10	プライベート SHINKO 19:00~20:30		スイミングスクール 星野明 19:45~20:45	スイミングスクール 星野明 19:45~20:45				¥550(税込) 定員:20名 スイムトレーニング 大谷むつみ 19:30~20:15	プライベート 松川力 20:20~20:40	プライベート 前川久美子 20:20~20:40				
21:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 星野明 20:15~20:45	プライベート 渡邊綾 20:25~21:10	プライベート SHINKO 20:35~21:35		プライベート 星野明 20:50~21:20	プライベート 星野明 20:50~21:20				¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 松川力 20:15~21:15	プライベート 前川久美子 21:00~21:30	プライベート 前川久美子 21:00~21:30				
22:00																

塩野IRのお得なヘア割
実施中

NEW!!

NEW!!

NEW!!

NEW!!

【背骨コンディショニング持ち物】
フェイスタルと
大きめのバスタオル

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。

2回1クール ¥6,600(税込)
または
1回 ¥3,850(税込)
での都度払いが可能です。

2024年8月 レッスンスケジュール

7/23改訂版

【一之江】

⇒レッスンデビューにおすすめなレッスン

金曜日				土曜日				日曜日						
9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマニッシュスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00										定員:40名 スタートワーク 李敬樹 9:45~10:15			
	¥550(税込) 定員:20名													
	フィットネス 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名	背骨ヨガ イェンゴン® 花村愛子 10:00~11:00				ZUMBA®45 朝山美代子 10:00~10:45		定員:30名 10:00~10:20 ピラティス®ストレッチ 前川久美子 ¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:30名				
11:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30	ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15							新five707-ストレッチ 吉野健太 10:30~11:15	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30		¥550(税込) 定員:40名		
	プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	¥550(税込) 定員:40名	定員:30名 ゆったり707- 【5種目】 花村愛子 11:15~11:45			キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	フィットネス45 NAGISA 11:00~11:45		¥550(税込) 定員:20名				¥550(税込) 定員:40名	
12:00		外モス60 伊藤那未 11:30~12:30					コアアウト 30 NAGISA 12:00~12:30		¥550(税込) 定員:22名					
									¥2,750(税込) 定員:20名					
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

NAGISA IRのお得なペア割
実施中

8/10のみ
12:50~13:40
13:55~14:55
15:10~16:00
開講となります

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。

11 ノードル
25 グローブ

●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時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。

