

2024年11月 レッスンスケジュール

10/27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	ヨガビレイスタジオ	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	ヨガビレイスタジオ	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	ヨガビレイスタジオ	マルチスタジオ	
10:00	¥550(税込) 定員:40名 ベテランアツアツ 大谷むつみ 10:00~10:30	塩野IRのお得なヘア割 実施中	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	¥550(税込) 定員:20名 スタートアップ 磯山範子 9:40~10:00	定員:30名 やさしいビレイ 前川久美子 10:00~10:30	定員:15名 ¥550(税込) 定員:15名 ビレイ 【フォームラ&ワークル】 花村愛子 9:45~10:30	NEW!!	NEW!!	定員:40名 スタートアップ 磯山範子 9:40~10:00	¥550(税込) 定員:20名 10:00~10:30	定員:30名 ¥550(税込) 定員:30名 平泳ぎの基本 磯山範子 10:15~10:45	定員:40名 ¥550(税込) 定員:40名 外モ60 崔恩和 10:45~11:45	定員:30名 機能改善ミュージックジョギング 花村愛子 10:50~11:35
11:00	¥550(税込) 定員:20名 フィット 大谷むつみ 10:45~11:15	エアロビクス初級 塩野貴之 10:30~11:00	姿勢改善ヨガ 上蘭美千代 10:35~11:20	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:20名 ハードコアスタート&呼吸 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 ハードコア60 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:30名 イユダガ HARU 10:45~12:00	¥550(税込) 定員:30名 スイミングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00	¥550(税込) 定員:30名 新five 707-ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	¥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 プライベート 磯山範子 12:05~12:50	¥550(税込) 定員:30名 姿勢改善ヨガ 浅見真理 11:55~12:55	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:30名	
12:00	¥550(税込) 定員:20名 プライベート 磯山範子 11:25~11:55	エアロビクス 塩野貴之 11:35~12:05	エアロビクス 上蘭美千代 11:35~12:35	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:20名 スイミングスクール中級 大谷むつみ 12:00~13:00	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:15名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 13:10~14:00	¥550(税込) 定員:30名	¥1,100(税込) 定員:30名	¥1,100(税込) 定員:30名	
13:00	¥550(税込) 定員:20名 プライベート 磯山範子 12:35~13:05	ヨガストレッチ 塩野貴之 12:25~13:10	エアロビクス 上蘭美千代 11:35~12:35	¥2,750(税込) 定員:20名	¥550(税込) 定員:25名 プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40	¥550(税込) 定員:25名 【12,26実施】 ヨガストレッチ 新井千景 13:15~14:00	¥550(税込) 定員:15名 ビレイ70-7 花村愛子 12:55~13:45	¥550(税込) 定員:15名 プライベート 磯山範子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:15名 プライベート 磯山範子 13:10~14:10	¥550(税込) 定員:40名 ウォーター・イン・モーション アツアツ45 八島清治 13:45~14:30	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 磯山範子 13:10~14:00	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:30名	¥1,100(税込) 定員:30名	
14:00	¥550(税込) 定員:20名 プライベート 磯山範子 13:10~13:40	Dance Fit 松本知沙美 13:30~14:20	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:40名	¥550(税込) 定員:25名 プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15	¥550(税込) 定員:25名 【12,26実施】 ヨガストレッチ 新井千景 14:15~15:00	¥550(税込) 定員:15名 有料【12,26実施】 ビレイ 【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【5,19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)	¥550(税込) 定員:15名 外モ60 中川正博 15:25~16:25	¥550(税込) 定員:15名 有料【12,26実施】 ビレイ 【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【5,19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)	¥550(税込) 定員:40名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:30名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:30名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥1,100(税込) 定員:30名 L. A Jazz Dance 浅見真理 13:15~14:45		
15:00	¥550(税込) 定員:20名 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	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:6名 伊藤渚グループエクササイズ 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
16:00	¥550(税込) 定員:20名 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	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:6名 伊藤渚グループエクササイズ 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
17:00	¥550(税込) 定員:20名 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	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:6名 伊藤渚グループエクササイズ 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
18:00	¥550(税込) 定員:20名 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	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:6名 伊藤渚グループエクササイズ 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
19:00	¥550(税込) 定員:20名 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	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	¥550(税込) 定員:6名 伊藤渚グループエクササイズ 14:40~15:15	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	バレエ90 SHINKO 19:00~20:30	¥550(税込) 定員:12名 【11/5(火)実施】 19:00~20:30 バレエ90 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
21:00	¥550(税込) 定員:20名 平泳ぎ 星野明 20:15~20:45	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	バレエ90 SHINKO 19:00~20:30	¥550(税込) 定員:12名 【11/5(火)実施】 19:00~20:30 バレエ90 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	
22:00	¥550(税込) 定員:20名 プライベート 星野明 20:55~21:25	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	バレエ90 SHINKO 19:00~20:30	¥550(税込) 定員:12名 【11/5(火)実施】 19:00~20:30 バレエ90 20:35~21:35	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	¥550(税込) 定員:20名 キッズ スイミングスクール 14:45~18:30	

塩野IRのお得なヘア割  
実施中

NEW!!

NEW!!

NEW!!

【背骨コンディショニング持ち物】  
フェイスタルと  
大きめのバスナル

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。

4回1クール ¥13,200(税込)  
または  
1回 ¥3,850(税込)  
での都度払いが可能です。

【11/5(火)実施】  
19:00~20:30  
バレエ90  
20:35~21:35

2024年11月 レッスンスケジュール

10/27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	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガピラティススタジオ	マルチスタジオ	9:00	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	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													
11:00	ステップ初級 伊藤那未 10:30~11:15													
	¥550(税込) 定員:40名													
	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30													
	¥550(税込) 定員:40名													
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00													
	¥550(税込) 定員:40名													
	外モテ60 伊藤那未 11:30~12:30													
	¥550(税込) 定員:40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

【11/3実施】  
10:45~11:45

NAGISA IRのお得なペア割  
実施中

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。

3 ボール  
10 ヌードル  
17 グローブ

【ウォームアップ】に参加された方は  
【振り付け】は無料で参加可能です！

■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。

