

2025年1月 レッスンスケジュール

【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			
時間	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	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	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												
10:00	バレーボール 大谷むつみ 10:00~10:30	塩野IRのお得なヘア割 実施中	ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	6、13、27 実施	エアロビクス 星野明 10:00~10:30		やさしいピラティス 前川久美子 10:00~10:30	NEW!!	スプラッシュフィット 磯山範子 9:40~10:00	¥550(税込) 定員:20名 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:15名	
11:00	NEW!! バタフライ 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	【6、13、27実施】 姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	【13、20、27実施】 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	エアロビクス 星野明 10:45~11:15		ワークアウト 大谷むつみ 10:45~11:30	NEW!!	¥550(税込) 定員:20名 クロールの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名	ピラティス 【フォームラ&ワークアウト】 花村愛子 9:45~10:30	
12:00	プライベート 磯山範子 11:25~11:55	ヨガピラティス 塩野貴之 11:35~12:05	【6、13、27実施】 エアロビクス 上園美千代 11:35~12:35	【13、20、27実施】 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	プライベート 星野明 11:30~12:00				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	機能改善ミュージックフィット 花村愛子 10:50~11:35	8、22、29 実施
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30	ヨガピラティス 塩野貴之 12:25~13:10	¥550(税込) 定員:30名	¥2,750(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				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	
14:00	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	ヨガピラティス 櫻井洋介 13:00~13:30	太極拳(剣) 田震 12:50~13:50	プライベート 大谷むつみ 13:10~13:40				プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:30名		
15:00			セミパーソナル トレーニング 伊藤浩 14:40~15:15		プライベート 大谷むつみ 13:45~14:15				プライベート 磯山範子 12:45~13:15	¥550(税込) 定員:40名		
16:00	ご予約 電話、フロント のみです!								有料【28実施】 ピラティス 【フォームラ&ワークアウト】 花村愛子 14:05~14:50 定員:15名 ¥550(税込) 有料【7、21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)			
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30		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。		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			
18:00			3回1クール ¥9,900(税込) または 1回 ¥3,850(税込) での都度払いが可能です。						キッズ チアダンススクール 16:20~19:30			
19:00												
20:00	泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	ピラティス 八島清治 19:10~20:10	バレエ SHINKO 19:00~20:30		スイミングスクール中級 星野明 19:45~20:45		ユーバウンド45 Junpei 19:45~20:30	1/7 無料	【8、22実施】 スイミング45 大谷むつみ 19:30~20:15	¥550(税込) 定員:20名		
21:00	プライベート 星野明 20:55~21:25		プライベートバレエ SHINKO 20:35~21:35		プライベート 星野明 20:50~21:20				ワークアウト 松下力 20:15~21:15	¥550(税込) 定員:40名	定員:30名 20:20~20:40 ピラティス 前川久美子	
22:00			¥3,850(税込) 定員:5名								定員:30名 21:00~21:30 リラックスヨガ 前川久美子	

2025年1月 レッスンスケジュール

【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			
時間	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	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	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												
10:00	定員:40名 スタートワーク 磯山範子 9:30~10:00		Y550(税込) 定員:30名				定員:30名 10:00~10:20 ピラティス@ストレッチ 前川久美子		定員:40名 スタートワーク 李敬樹 9:45~10:15			
11:00	Y550(税込) 定員:20名 フリスビ 磯山範子 10:15~10:45	Y550(税込) 定員:40名 ステップ 初級 伊藤那未 10:30~11:15	背骨コンディショニング® 花村愛子 10:00~11:00			Y550(税込) 定員:40名		Y550(税込) 定員:30名 【11, 18, 25実施】 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30				
12:00	プライベート 大谷むつみ 11:00~11:30 プライベート 大谷むつみ 11:30~12:00	Y550(税込) 定員:40名 外モテ60 伊藤那未 11:30~12:30	定員:30名 ゆったりフロー【5種目】 花村愛子 11:25~11:55		キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	Y550(税込) 定員:22名 【11, 18, 25実施】 フィット45 NAGISA 11:00~11:45	Y550(税込) 定員:20名 パーソナル 【ハイレベル教師資格保持】 花村愛子 11:30~12:30	Y550(税込) 定員:30名 【11, 18, 25実施】 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40		Y550(税込) 定員:40名 外モテ60 柴田朱美 11:50~12:50	Y550(税込) 定員:6名 セミパーソナル トレーニング 伊藤渚 12:10~12:45	
13:00			パーソナル 花村愛子 12:10~12:40					Y2,750(税込) 定員:20名 太極拳(陳式) 田震 12:50~13:50		Y550(税込) 定員:40名 X55(45) 渡邊綾 13:10~13:55		
14:00			パーソナル 花村愛子 12:45~13:15			Y550(税込) 定員:40名 パーソナル 【ハイレベル教師資格保持】 花村愛子 11:30~12:30						
15:00			パーソナル 花村愛子 13:20~13:50			Y550(税込) 定員:40名 パーソナル 花村愛子 13:55~14:25				Y550(税込) 定員:22名 パーソナル 花村愛子 14:30~15:00	Y550(税込) 定員:15名 初めての「リリクス」 【基礎テクニック】 LINA 14:10~14:55	
16:00			パーソナル 花村愛子 14:30~15:00		有料【4, 18実施】 スイミング45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:20名 Y550(税込) 有料【11, 25実施】 外泳泳法45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 Y1,100(税込)	Y1,100(税込) 定員:40名 hatha yoga core & power 斉藤智史 13:50~14:40			Y550(税込) 定員:40名 15:00~15:30	Y550(税込) 定員:40名 パーソナル 花村愛子 14:15~15:15	Y550(税込) 定員:15名 初めての「リリクス」 【簡単な振り付け】 LINA 15:00~15:45	
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30					【11, 18, 25実施】 3104ソングステップセッション 斉藤智史 14:55~15:55			Y550(税込) 定員:40名 19:00~19:20 プライベート 花村愛子			
18:00						【11, 18, 25実施】 チャレンジエアロ 斉藤智史 16:10~17:00				Y550(税込) 定員:40名 有料【19実施】 初中級エアロ 伊藤那未 15:40~16:30 定員:40名 Y550(税込) チャレンジステップ 伊藤那未 16:45~17:35 定員:40名 Y550(税込)		
19:00		Y550(税込) 定員:40名 ヨガダンス60 須山幸夫 19:00~20:00										
20:00	定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 20:15~20:45	Y550(税込) 定員:20名 コンテポ ライダス 【ウォームアップ】 花村愛子 19:45~20:30										
21:00	プライベート 星野明 21:00~21:30	Y550(税込) 定員:20名 コンテポ ライダス 【振り付け】 花村愛子 20:35~21:05										
22:00												

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

NAGISA IRのお得なヘア割
実施中

11,18,25
実施

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。

ご予約
フロント、電話
のみです！

5 ベーシックアクア
12 グローブ
19 ベーシックアクア
26 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。 是有料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日に予約開始となります。
(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枠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。

