

1/10改訂版 2025年1月 レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク (550円) 太極ブルー (1,100円～)
 無料：白抜き+マーク 有料プライベート・スクール：黒

【鷺沼店】

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	
10:00		社'リテア@リテア 李一美 9:15~9:35		3ヶ月クール リトモス DanceFit リトモス	NEW!! アライストスレ 松浦翼 9:30~10:00	リトモス 五十嵐亮 9:45~10:45 ¥550	太極拳(初級) 朱勳 9:40~10:40 ¥550	1/8・15 10:55~11:55 リトモス★	1/22・29 10:55~11:45 オリジナルステップ	チャレンジ 中川正博 9:50~10:40 ¥550	社'リテア@リテア 小嶋直美 9:50~10:10		スピードコース※ 9:30~10:30	太極拳(初級) 野田康太 9:45~10:45 ¥550	メガダンス 鈴木浩子 9:15~10:15 ¥550				
11:00	ウェルネススタジオ アラジ30 清水雅夫 10:30~11:00 ¥550	楽しくしっかり社'リテア@リテア 李一美 9:45~10:45 ¥550	1/7・21 ダンス 1/14・28 フェイア	アクアオリジナル 45 松浦翼 10:15~11:00 ¥550			ウェルネススタジオ アラジ30 清水雅夫 10:30~11:00 ¥550			ウェルネススタジオ ヨガ 石川かお理 10:30~11:30 ¥550	健康36体操&ストレッチ 田村成之 10:30~11:30 ¥550	太極拳 李自力 10:15~11:15	リトモス 田口優喜 10:15~11:15 ¥550	リトモス 鈴木浩子 10:30~11:30 ¥550					
12:00		フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10 ¥550	カガ'ひきしめ(1-9月) 佐藤奈緒 11:15~11:45	機能改善 水中ストレッチ 松浦翼 11:10~11:55 ¥550	太極拳(中級) 朱勳 11:00~12:00 ¥550	ベーシックバレエ 片山葉子 11:00~12:00 ¥550	調整&ストレッチ 30' 60' 竹内典子 11:35~12:35 ¥550			調整&ストレッチ 30' 60' 竹内典子 11:35~12:35 ¥550	NEW!! Dance Fit 竹ヶ原佳苗 11:45~12:45 ¥550	調整&ストレッチ 30' 60' 竹内典子 11:35~12:35 ¥550	Dance Fit 田口優喜 11:30~12:30 ¥550	太極拳 劉湘穂 11:05~12:05	ファイトウ 鈴木浩子 11:45~12:45 ¥550	カガ'ひきしめ(1-9月) 川村凌也 11:50~12:20			
13:00		太極拳(上級) 野田康太 12:30~13:30 ¥550	オリジナルヨガ60 三島くみこ 12:15~13:15 ¥550	泳ぎこみ1000 松浦翼 12:55~13:40 ¥550	ベーシック 永堀都子 12:20~13:05 ¥550	7x7x7 村上和花 12:15~13:15	新five707-ストレッチ45 西村海 12:00~12:45 ¥550			アクアピクス 関口潤 12:15~13:00 ¥550			太極拳 李自力 12:55~13:55	フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25~13:25 ¥550	UBOUND 江藤悠 13:10~14:10 ¥550				
14:00	1/6・20 1/27 担当：李一美 担当：大谷むつみ	ベーシックバレエ 佐々木蘭子 13:30~14:30 ¥550	アライストスレ JUL1 13:50~14:10	アライストスレ JUL1 14:10~14:30	アライストスレ JUL1 14:30~14:50	1月の内容 1/8 青泳ぎ 1/15 ハタフライ 1/22 平泳ぎ 1/29 青泳ぎ	クロール初級 井上勝弥 14:30~14:30 ¥550			クロール初級 井上勝弥 14:30~14:30 ¥550	1月の内容 1/10 ハタフライ 1/17 平泳ぎ 1/24 青泳ぎ 1/31 707	週替わりスイム 森哲也 13:40~14:25 ¥1,100	リトモス 竹ヶ原佳苗 13:00~14:00 ¥550	アライストスレ 佐藤理恵 13:40~14:10	メガダンス 齊藤裕子 14:00~15:00 ¥550	ベ'ジャク'レI 佐々木蘭子 13:50~14:50 ¥550			
15:00		パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 14:00~15:00 ¥550	カラダ改善 西村海 15:00~15:45 ¥550	スイミングスクール(中級) JUL1 15:00~16:00	オリジナルステップ 山岸崇 15:00~15:50 ¥550	中国舞踊入門 高橋音 14:30~16:00	インターバルスイム 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550			インターバルスイム 井上勝弥 15:20~15:50 ¥550	オリジナルステップ 舟山若葉 16:30~17:30 ¥1,100	イシュータヨガ 宇野真奈 15:50~17:05 ¥550	1月の内容 背泳ぎ&クロール	オリジナルステップ 舟山若葉 16:30~17:30 ¥1,100	新five707-ストレッチ45 西村海 16:35~17:20 ¥550	マックスステップ 宇田川優 16:40~17:40 ¥1,100			
16:00		やまたつステップ 柳澤 15:20~16:10 山口達 ¥550	新five707-ストレッチ45 西村海 16:00~16:45 ¥550	1/21 15:00~16:00 オリジナルステップ 担当：黒部美砂子 ¥1,100	ピラティス45 真砂史郎 16:30~17:15 ¥550		ピラティス45 真砂史郎 16:30~17:15 ¥550			ピラティス45 真砂史郎 16:30~17:15 ¥550	スタート★ 吉岡知美 15:45~16:15	1月の内容	イシュータヨガ 宇野真奈 15:50~17:05 ¥550	オリジナルステップ 舟山若葉 16:30~17:30 ¥1,100	1月実施日 18日	カガ'ひきしめ(1-9月) スタッフ 17:30~18:00			
17:00		オリジナルエアロ 山口達 16:25~17:15 ¥550	イシュータヨガ 齊藤綾乃 17:00~18:15 ¥550				1/15 オリジナルエアロ 担当：黒部美砂子 ¥1,100			1/22 UBOUND 担当：清水優衣 ¥550			1/29 大井スペシャル ~エアロピクス~ 担当：大井貴博 ¥1,100	オリジナルエアロ 金演聡美 19:15~20:05 ¥550	five707-ストレッチ 辻丸雄貴 19:30~20:00				
18:00																			
19:00		かっこよく踊る為の ダンスの基礎 堀成伸 19:10~19:55 ¥550																	
20:00		リトモス 堀成伸 20:10~21:10 ¥550																	
21:00																			
22:00																			

◆白の枠は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
 ◆スタジオでのレッスンは開始20分前から入室できます。整列の場合は30分前となります。
 ◆★のマークのレッスンはweb予約順での入場となります。10分前にお集まりください。
 ※レッスンは全て、webでの予約・決済となります。
 ※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※スピードコースはお客様同士で泳ぎこんでいく時間です。フリーコースの半分を使用します。
 【外部の方のレッスンのご予約について】
 ・当クラブの会員様(プラス1会員、プラスA会員を含む)以外の外部の方のご予約は、当日フロントでご予約を受付いたします。
 ・外部の方をご参加される際は、参加費とは別途2,200円(税込)の施設利用料がかかります。当日フロントにてお支払いください。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話 044-853-0001