

2025年2月 レッスンスケジュール

1/19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	¥550(税込) 定員:40名 ベテックアツ 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 I70ピクス初級 塩野貴之 10:30~11:00	ヨガストレッチ 上園美千代 10:00~10:30	¥550(税込) 定員:30名	定員:40名	アツアツサキオ 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	定員:30名	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 ベテックアツ 磯山範子 9:30~10:00	¥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	定員:30名	10:00
11:00	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 フィスィム 大谷むつみ 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 11:20~11:35	姿勢改善ヨガ 上園美千代 10:35~11:20	太極拳(初級) 田震 10:30~11:30	¥550(税込) 定員:20名 ハタマテ ストレッチ&呼吸 星野明 10:45~11:15	¥550(税込) 定員:40名 ワークアウト 大谷むつみ 10:45~11:30	¥550(税込) 定員:30名	NEW!! ¥550(税込) 定員:20名 背泳ぎの基本 磯山範子 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:40名 10:15~10:45	¥550(税込) 定員:30名 機能改善ミュージックフュージョン 花村愛子 10:50~11:35	定員:30名	11:00	
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	¥550(税込) 定員:30名	¥550(税込) 定員:30名	プライベート 星野明 11:30~12:00			スイングスクール中級 大谷むつみ 12:00~12:30	¥550(税込) 定員:30名 新five 707-ストレッチ 前川久美子 12:10~12:55	スイングスクール中級 磯山範子 11:00~12:00	プライベート 崔恩和 10:45~11:45	¥550(税込) 定員:30名	12:00
13:00	プライベート 磯山範子 12:00~12:30	¥550(税込) 定員:25名	¥550(税込) 定員:30名	¥2,750(税込) 定員:20名	プライベート 大谷むつみ 12:00~13:00			¥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	プライベート 依田直也 12:05~12:50	¥550(税込) 定員:30名	13:00
14:00	¥550(税込) 定員:20名 クローラ 鮎川喜美江 14:00~14:30	Dance Fit 松本知沙美 13:30~14:20	カガヒキしめ【下半身】 櫻井洋介 13:00~13:30	太極拳(中級) 田震 11:40~12:40	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 13:45~14:15	ピラティス707 花村愛子 12:55~13:45	プライベート 磯山範子 12:10~12:40	プライベート 依田直也 13:10~14:00	¥1,100(税込) 定員:30名	14:00
15:00			¥550(税込) 定員:6名 セミパーソナル トレーニング 伊藤渚 14:40~15:15					有料【11.25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【4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 前川久美子 13:10~14:10	プライベート 磯山範子 12:45~13:15	プライベート 依田直也 13:10~14:00	L.A Jazz Dance 浅見真理 13:15~14:45	15:00
16:00	ご予約 電話、フロント のみです!			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。	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30			¥550(税込) 定員:40名	プライベート 中川正博 15:25~16:25				16:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30							¥1,100(税込) 定員:20名	プライベート 中川正博 17:00~18:00				17:00
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。									18:00
19:00													19:00
20:00	¥550(税込) 定員:20名 泳ぎこみ500 星野明 19:30~20:00	¥550(税込) 定員:30名 プライベート 8島清治 19:10~20:10	¥1,650(税込) 定員:17名 ハレI90 SHINKO 19:00~20:30	2/24→2/25へ振り替え 19:00~20:30 ハレI90 20:35~21:35	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30			¥550(税込) 定員:22名	プライベート 前川久美子 19:15~19:35				20:00
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 前川久美子 19:45~20:30				21:00
22:00	プライベート 星野明 20:55~21:25		¥3,850(税込) 定員:5名 プライベート SHINKO 20:35~21:35										22:00

【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

2/25 休講

2025年2月 レッスンスケジュール

1/19改訂版

【一之江】

⇒ レッスンデビューにおすすめなレッスン

時刻	金曜日				土曜日				日曜日			
	プール	エアロビクスマージナルスタジオ	ヨガビラティススタジオ	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	ヨガビラティススタジオ	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	ヨガビラティススタジオ	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 【持ち物】 フェイスタオルと 大きめのバスタオル				定員:30名 10:00~10:20 比ラティス@ストレッチ 前川久美子					9:00
11:00	Y550(税込) 定員:20名 コアスレ 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	背骨ヨガ イヨング® 花村愛子 10:00~11:00			Y550(税込) 定員:40名 キッズ スイミングスクール 11:00~12:00	【1, 15, 22実施】 コアスレ 45 NAGISA 11:00~11:45	Y550(税込) 定員:30名 太極拳(初級) 田震 10:30~11:30			2/9 柴田朱美→崔恩和 2/23 10:45~11:45	10:00
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 コアスレ60 伊藤那未 11:30~12:30	定員:30名 ゆったりフロー【4種目】 花村愛子 11:25~11:45			Y550(税込) 定員:22名 コアスレ 30 NAGISA 12:00~12:30	Y550(税込) 定員:20名 コアスレ60 渡邊綾 11:30~12:30	Y550(税込) 定員:30名 太極拳(中級) 田震 11:40~12:40			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ60 柴田朱美 11:50~12:50	11:00
13:00			パーソナル 花村愛子 12:10~12:40			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ 30 NAGISA 12:00~12:30	Y550(税込) 定員:20名 太極拳(陳式) 田震 12:50~13:50			Y550(税込) 定員:6名 セミパーソナル トレーニング 伊藤那未 12:10~12:45	12:00	
14:00			パーソナル 花村愛子 12:45~13:15			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ 30 NAGISA 12:00~12:30			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ(45) 渡邊綾 13:10~13:55	ご予約 フロント、電話 のみです!	13:00	
15:00			パーソナル 花村愛子 13:20~13:50			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ 30 NAGISA 12:00~12:30			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ60 渡邊綾 14:15~15:15		14:00	
16:00			パーソナル 花村愛子 13:55~14:25			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ60 大谷むつみ 14:00~14:30	hatha yoga core & power 齊藤智史 13:50~14:40			Y550(税込) 定員:22名 コアスレ 60 渡邊綾 14:15~15:15	初めての「リリクス」 【基礎ワーク】 LINA 14:10~14:55	15:00
17:00	キッズ スイミングスクール 14:45~18:30		パーソナル 花村愛子 14:30~15:00		有料【1, 15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【0, 22実施】 スイミング 45 大谷むつみ 14:45~15:30 定員:10名 ¥1,100(税込)	3104シンクレスセッション 齊藤智史 14:55~15:55	定員:30名 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。			Y550(税込) 定員:40名 コアスレ 60 渡邊綾 14:15~15:15	初めての「リリクス」 【簡単な振り付け】 LINA 15:00~15:45	16:00
18:00						チャレンジ IPD 齊藤智史 16:10~17:00			有料【2実施】 コアスレ IPD 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 16:40~17:30 定員:40名 Y550(税込)	2 ベーシックアキア 9 グローブ 16 ベーシックアキア 23 グローブ	17:00	
19:00												18:00
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 コアスレ リラックス 【ウォームアップ】 花村愛子 19:45~20:30		【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!			定員:30名 19:00~19:20 ゆったりフロー【4種類】 花村愛子			Y550(税込) 定員:20名 コアスレ リラックス 【振り付け】 花村愛子		19:00
21:00	プライベート 星野明 21:00~21:30	Y550(税込) 定員:20名 コアスレ リラックス 【振り付け】 花村愛子 20:35~20:55										20:00
22:00												21:00

●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となります。  
(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。

