2025年2月 レッスンスケジュール　1/24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

ﾌﾟｰﾙ
- ¥550(税込)　定員:40名　ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ　大谷むつみ　10:00～10:30
- NEW!!　¥550(税込)　定員:20名　ﾌｨﾝｽｲﾑ　大谷むつみ　10:45～11:15
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　磯山範子　11:25～11:55
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　磯山範子　12:00～12:30
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　磯山範子　12:35～13:05
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　磯山範子　13:10～13:40
- ¥550(税込)　定員:20名　クロール　鮎川喜美江　14:00～14:30
- キッズ スイミングスクール　14:45～18:30
- 定員:20名　泳ぎこみ500　星野明　19:30～20:00
- ¥550(税込)　定員:20名　平泳ぎ　星野明　20:15～20:45
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　星野明　20:55～21:25

ｴｱﾛﾋﾞｸｽﾏｰｼｬﾙｽﾀｼﾞｵ
- ¥550(税込)　定員:33名　ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級　塩野貴之　10:30～11:00
- ¥550(税込)　定員:40名　11:20～11:35　ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰｴﾚﾒﾝﾄ
- ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ30　塩野貴之　11:35～12:05
- ¥550(税込)　定員:25名　ｵﾘｼﾞﾅﾙｽﾃｯﾌﾟ　塩野貴之　12:25～13:10
- ¥550(税込)　定員:30名　Dance Fit　松本知沙美　13:30～14:20
- ¥550(税込)　定員:30名　ﾎﾞﾃﾞｨｱﾀｯｸ60　八島清治　19:10～20:10

ﾖｶﾞﾋﾟﾗﾃｨｽｽﾀｼﾞｵ
- 定員:30名　ﾖｶﾞｽﾄﾚｯﾁ　上薗美千代　10:00～10:30
- 姿勢改善ﾖｶﾞ　上薗美千代　10:35～11:20
- ¥550(税込)　定員:30名　ﾅﾆｱﾛﾊ　上薗美千代　11:35～12:35
- ¥550(税込)　定員:30名
- 定員:30名　ｶﾗﾀﾞひきしめ【下半身】　櫻井洋介　13:00～13:30
- ¥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
- ¥1,650(税込)　定員:12名　ﾊﾞﾚｴ90　SHiNKO　19:00～20:30
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾊﾞﾚｴｽｸｰﾙ　SHiNKO　20:35～21:35　¥3,850(税込)　定員:5名

ﾏﾙﾁｽﾀｼﾞｵ
- ¥550(税込)　定員:30名　太極拳(初級)　田震　10:30～11:30
- ,￥550(税込)　定員：30名　太極拳(中級)　田震　11:40～12:40
- ¥2,750(税込)　定員:20名　太極拳ｽｸｰﾙ（剣）　田震　12:50～13:50

塩野IRのお得なﾍﾟｱ割実施中

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。

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。

2/24→2/25へ振り替え　19:00～20:30　ﾊﾞﾚｴ90　20:35～21:35

火曜日

ﾌﾟｰﾙ
- 定員:40名　ｱｸｱｼｪｲﾌﾟｻｰｷｯﾄ　星野明　10:00～10:30
- ¥550(税込)　定員:20名　ﾊﾞﾀﾌﾗｲ　ｽﾀｰﾄ&呼吸　星野明　10:45～11:15
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　星野明　11:30～12:00
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ中級　大谷むつみ　12:00～13:00
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　大谷むつみ　13:10～13:40
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　大谷むつみ　13:45～14:15
- キッズ スイミングスクール　14:45～18:30
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ中級　星野明　19:45～20:45
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　星野明　20:50～21:20

ｴｱﾛﾋﾞｸｽﾏｰｼｬﾙｽﾀｼﾞｵ
- ¥550(税込)　定員:40名　ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ45　大谷むつみ　10:45～11:30
- ¥550(税込)　定員:40名　ﾘﾄﾓｽ60　中川正博　15:25～16:25
- ¥1,100(税込)　定員:20名　ｵﾘｼﾞﾅﾙﾀﾞﾝｽ　中川正博　17:00～18:00
- ￥550(税込)　定員：22名　ユーバウンド45　Junpei　19:45～20:30

ﾖｶﾞﾋﾟﾗﾃｨｽｽﾀｼﾞｵ
- 定員:30名　やさしいﾋﾟﾗﾃｨｽ　前川久美子　10:00～10:30
- ¥550(税込)　定員:30名　ｲｼｭﾀﾖｶﾞ　HARU　10:45～12:00
- ¥550(税込)　定員:30名　ﾋﾟﾗﾃｨｽﾌﾛｰ♪　花村愛子　12:55～13:45
- 有料【11, 25実施】ﾋﾟﾗﾃｨｽ【ﾌｫｰﾑﾛｰﾗ&ﾊﾟﾜｰｻｰｸﾙ】　花村愛子　14:05～14:50　定員:15名　¥550(税込)
- 有料【4実施】背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ　花村愛子　14:05～15:05　定員:30名　¥550(税込)
- 定員:30名　19:15～19:35　ﾓﾋﾞﾘﾃｨｹｱ®ｽﾄﾚｯﾁ　前川久美子

ﾏﾙﾁｽﾀｼﾞｵ
- ¥550(税込)　定員:30名　新five ﾌﾛｱｰ ｽﾄﾚｯﾁ　前川久美子　12:10～12:55
- ¥550(税込)　定員:15名　ｵﾘｼﾞﾅﾙﾖｶﾞ60　前川久美子　13:10～14:10

【背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ持ち物】フェイスタオルと大きめのﾊﾞｽﾀｵﾙ

背骨コンディショニング　2/4のみです

2/25　休講

水曜日

ﾌﾟｰﾙ
- NEW!!　￥550(税込)　定員:40名　ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ　磯山範子　9:30～10:00
- NEW!!　¥550(税込)　定員:20名　背泳ぎの基本　磯山範子　10:15～10:45
- ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ中級　磯山範子　11:00～12:00
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　磯山範子　12:10～12:40
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ　磯山範子　12:45～13:15
- ¥550(税込)　定員:40名　ｳｫｰﾀｰ・ｲﾝ・ﾓｰｼｮﾝ ﾌﾟﾗﾁﾅ45　八島清治　13:45～14:30
- キッズ スイミングスクール　14:45～18:30
- ¥550(税込)　定員:20名　【12，26実施】ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ45　大谷むつみ　19:30～20:15

ｴｱﾛﾋﾞｸｽﾏｰｼｬﾙｽﾀｼﾞｵ
- ¥550(税込)　定員:20名　10:00～10:30　【12, 26実施/5実施】ﾎﾟﾙ・ﾄﾞ・ﾌﾞﾗ/ﾌｨｷﾞｭｱｴｲﾄ　崔 恩和
- ¥550(税込)　定員:40名　ﾘﾄﾓｽ60　崔 恩和　10:45～11:45
- ¥550(税込)　定員:30名　ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ　依田直也　12:05～12:50
- ¥550(税込)　定員:30名　ｵﾘｼﾞﾅﾙｽﾃｯﾌﾟ　依田直也　13:10～14:00
- キッズ チアダンススクール　16:20～19:30
- ¥550(税込)　定員:40名　ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ60　松下力　20:15～21:15

ﾖｶﾞﾋﾟﾗﾃｨｽｽﾀｼﾞｵ
- ¥550(税込)　定員:15名　ﾋﾟﾗﾃｨｽ【ﾌｫｰﾑﾛｰﾗ&ﾊﾟﾜｰｻｰｸﾙ】　花村愛子　9:45～10:30
- ¥550(税込)　定員:30名　機能改善ﾐｭｰｼﾞｯｸﾌｭｰｼﾞｮﾝ　花村愛子　10:50～11:35
- ¥550(税込)　定員:30名　姿勢改善ﾖｶﾞ　浅見真理　11:55～12:55
- 定員:30名　20:20～20:40　ﾓﾋﾞﾘﾃｨｹｱ®ｽﾄﾚｯﾁ　前川久美子
- 定員:30名　ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ　前川久美子　21:00～21:30

ﾏﾙﾁｽﾀｼﾞｵ
- ¥1,100(税込)　定員:30名　L.A Jazz Dance　浅見真理　13:15～14:45

フィギュアエイト　2/5のみです

2025年2月　レッスンスケジュール　1/24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

プール

定員：40名
スタートウォーク
磯山範子
9：30～10：00

¥550（税込）　定員：20名
フィンスイム
磯山範子
10：15～10：45

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

キッズ
スイミングスクール
14：45～18：30

定員：20名
泳ぎこみ500
星野明
20：15～20：45

プライベート
星野明
21：00～21：30

エアロビクスマーシャルスタジオ

¥550（税込）　定員：40名
ステップ初級
伊藤那未
10：30～11：15

¥550（税込）　定員：40名
リトモス60
伊藤那未
11：30～12：30

ヨガ ピラティススタジオ

¥550（税込）　定員：30名
背骨コンディショニング®
花村愛子
10：00～11：00

定員：30名
ゆったりフロー【4種目】
花村愛子
11：25～11：45

パーソナル
花村愛子
12：10～12：40

パーソナル
花村愛子
12：45～13：15

パーソナル
花村愛子
13：20～13：50

パーソナル
花村愛子
13：55～14：25

パーソナル
花村愛子
14：30～15：00

¥550（税込）　定員：20名
コンディボクリーダーズ
【ウォームアップ】
花村愛子
19：45～20：30

コンディボクリーダーズ
【振り付け】
花村愛子

¥550（税込）　定員：20名
20：35～20：55

マルチスタジオ

【持ち物】
フェイスタオルと
大きめのバスタオル

土曜日

プール

キッズ
スイミングスクール
11：00～12：00

NAGISA IRのお得なペア割
実施中

¥550（税込）　定員：40名
ベーシックアクア
大谷むつみ
14：00～14：30

有料【1，15実施】
スイムトレーニング45
大谷むつみ
14：45～15：30
定員：20名 ¥550（税込）
有料【8，22実施】
セルフ泳法45
大谷むつみ
14：45～15：30
定員：10名 ¥1，100（税込）

エアロビクスマーシャルスタジオ

¥550（税込）　定員：40名
【1，15，22実施】
ファイトウ45
NAGISA
11：00～11：45

¥550（税込）　定員：22名
【1，15，22実施】
ユーバウント30
NAGISA
12：00～12：30

¥550（税込）　定員：40名
hatha yoga
core & power
斉藤智史
13：50～14：40

¥1，100（税込）　定員：40名
3104シングルステップセッション
斉藤智史
14：55～15：55

¥550（税込）　定員：40名
チャレンジエアロ
斉藤智史
16：10～17：00

ヨガ ピラティススタジオ

定員：30名
10：00～10：20
セルフリティケア®ストレッチ
前川久美子

¥550（税込）　定員：20名
ベーシックバレエ
【バレエ教師資格保持】
花村愛子
11：30～12：30

定員：30名
カラダひきしめ【下半身】
八島清治
16：00～16：30

定員：30名
19：00～19：20
ゆったりフロー【4種類】
花村愛子

エトワールバレエクラス（中級）
花村愛子
19：25～20：25

¥550（税込）　定員：20名

マルチスタジオ

¥550（税込）　定員：30名
太極拳（初級）
田震
10：30～11：30

¥550（税込）　定員：30名
太極拳（中級）
田震
11：40～12：40

¥2，750（税込）　定員：20名
太極拳スクール（陳式）
田震
12：50～13：50

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。

【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！

日曜日

プール

¥550（税込）　定員：40名
15：00～15：30
週替わりレッスン
大谷むつみ

エアロビクスマーシャルスタジオ

¥550（税込）　定員：40名
リトモス60
柴田朱美
11：50～12：50

¥550（税込）　定員：40名
X55（45）
渡邉綾
13：10～13：55

¥550（税込）　定員：22名
ユーバウント60
渡邉綾
14：15～15：15

有料【2実施】
オリジナルエアロ
伊藤那未
15：40～16：30
定員：40名 ¥550（税込）
チャレンジステップ
伊藤那未
16：40～17：30
定員：40名 ¥550（税込）

ヨガ ピラティススタジオ

2/9
柴田朱美→崔恩和
2/23
10：45～11：45

¥550（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

ご予約
フロント、電話
のみです！

¥550（税込）　定員：15名
初めてのベリーダンス
【基礎テクニック】
LINA
14：10～14：55

初めてのベリーダンス
【簡単な振り付け】
LINA
15：00～15：45

¥550（税込）　定員：15名

2　ベーシックアクア
9　グローブ
16　メンテナンス休館
23　グローブ

マルチスタジオ

■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。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　一之江店　電話　03-3651-4848