2025年2月　レッスンスケジュール

有料レッスン：ピンク（550円）太枠ブルー（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

スイミングプール
- 10:00 🔰 モビリティアRXストレッチ 李一美 9：15～9：35
- 11:00 ウォーター・イン・モーション プラナ30 落合玲奈 10:30～11:00 ¥550
- 12:00 🔰 カラダひきしめ(トータル) 佐藤奈緒 11：15～11：45
- 13:00 2/10　担当：大谷むつみ / 2/17　担当：李一美
- 14:00
- 15:00 2/10 15:20～16:10 ★ やまたつステップオリジナル 担当：山口達 ¥550 / 2/17 15:20～16:20 ★ ZUMBA 担当：黒部美砂子 ¥550
- 16:00
- 17:00
- 18:00 2/10 16：25～17：15 オリジナルエアロ 担当：山口達 ¥550 / 2/17 16：35～17：35 ★ オリジナルステップ 担当：黒部美砂子 ¥1,100
- 19:00 ★ かっこよく踊るためのダンスの基礎 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

フィットネススタジオ
- 楽してしっかりモビリティアRXストレッチ 李一美 9：15～10：45 ¥550
- フラダンス アロヒラニ鈴木 11：10～12：10 ¥550
- 太極拳（上級） 野田康太 12：30～13：30 ¥550
- パワーカーディオ 大谷むつみ/李一美 14：00～15：00 ¥550
- 週替わりレッスン
- 週替わりレッスン

ウェルネススタジオ
- 2/18　ダンス / 2/25　シェイプ
- オリジナルヨガ60 三島くみこ 12：15～13：15 ¥550
- ベーシックバレエ 佐々木繭子 13:30～14:30 ¥550
- カラダ改善 西村海 15：00～15：45 ¥550
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 16：00～16：45 ¥550
- イシュタヨガ 齊藤綾乃 17：00～18：15 ¥550

火曜日

スイミングプール
- プライベートスイム 松浦翼 9:30～10:00
- アクアオリジナル45 松浦翼 10:15～11:00 ¥550
- 機能改善水中ストレッチ 松浦翼 11:10～11:55 ¥550
- 内容変更 スイムテクニカル～バタフライ～ 松浦翼 12:05～12:45 ¥550
- 泳ぎこみ1000 松浦翼 12:55～13：40 ¥550
- プライベートスイム JULI 13:50～14：10
- プライベートスイム JULI 14：10～14：30
- プライベートスイム JULI 14：30～14：50
- スイミングスクール（中級） JULI 15：00～16：00

フィットネススタジオ
- 3ヶ月クール ・1月 リトモス ・2月 DanceFit ・3月 リトモス
- ★ Dance Fit 五十嵐亮 9：45～10：45 ¥550
- 太極拳（中級） 朱勤 11:00～12:00 ¥550
- ★ ベーシック 永堀郁子 12：20～13：05 ¥550
- オリジナルダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 13：20～14：35 ¥550
- 2月実施日 18日・25日
- オリジナルステップ 山岸崇 15：00～15：50 ¥550

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 朱勤 9:40～10:40 ¥550
- ベーシックバレエ 片山葉子 11:00～12:00 ¥550
- アス クラブ 村上和花 12:15～13:15
- わかの若返り～ストレッチ＆体幹～ 村上和花 13：30～14：15 ¥550
- 中国舞踊入門 富燦霞 14:30～16:00
- ピラティス45 真砂史郎 16：30～17：15 ¥550
- オリジナルコンディショニング 緑川琴美 19：30～20：15 ¥550

3F リラクゼーションルーム
- 覚醒と癒しのヨガ 三島くみこ 12：30～13：30 ¥1,100 定員9名

水曜日

スイミングプール
- 2/12 10：55～11：55 リトモス ★ / 2/19・26 10：55～11：45 オリジナルステップ
- ウォーター・イン・モーション プラナ30 渋谷亜樹 10:30～11:00 ¥550
- 膝・腰改善エクササイズ 渋谷亜樹 11:15～11:45 ¥550
- アクアビクス 関口潤 12：15～13：00 ¥550
- クロール初級 井上勝弥 14:00～14:30 ¥550
- 週替わりスイム（初級） 井上勝弥 14:40～15:10 ¥550
- インターバルスイム 井上勝弥 15:20～15:50 ¥550
- プライベートスイム 井上勝弥 16：00～16：30
- 2/12 オリジナルステップ 担当：黒部美砂子 ¥1,100 / 2/19 大井スペシャル～エアロビクス～ 担当：大井貴博 ¥1,100
- スピードコース※ 20：00～21：00

フィットネススタジオ
- チャレンジ 中川正博 9:50～10:40 ¥550
- リトモス/オリジナルステップ 中川正博 10：55～11：55 ¥550
- ファイドウ 関口潤 13：25～14：25 ¥550
- オリジナルエアロ（初中級） 吉岡知美 14：40～15：30 ¥550
- ★ スタート 吉岡知美 15：45～16:15
- イベントレッスン 16:30～17:30
- ★ オリジナルエアロ 金濱聡美 19：15～20：05 ¥550
- ★ チャレンジステップ 金濱聡美 20：20～21：10 ¥550

ウェルネススタジオ
- 時間変更 モビリティアRXストレッチ 小嶋直美 9：45～10：05
- コンディショニングヨガ 石川かお理 10：30～11：30 ¥550
- 新fiveフロアーストレッチ45 西村海 12：00～12：45 ¥550
- ピラティス45 真砂史郎 13:10～13:55 ¥550
- ベリーダンス ミラ 14：10～15：10 ¥550
- オリジナルダンス 鈴木悠介 15：25～16：15 ¥550
- ロックダンス 鈴木悠介 16：30～18：00 ¥1,650
- fiveフロアーストレッチ 辻丸雄貴 19：30～20：00
- カラダひきしめ(トータル) 高島寛人 20：15～20：45

金曜日

スイミングプール
- プライベートスイム 小堀香織 9：45～10：15
- プライベートスイム 小堀香織 10：20～10：50
- アクアファン 小堀香織 11：05～11：50 ¥550
- プライベートスイム 小堀香織 12：00～12：30
- バタフライ初級 森哲也 13:00～13:30 ¥550
- 週替わりスイム 森哲也 13：40～14：25 ¥1,100
- ラクロールインターバル 森哲也 14:35～15:05 ¥550
- イシュタヨガ 宇野真奈 15：50～17：05 ¥550
- ★ オリジナルステップ 舟山若菜 18:30～19:30 ¥1,100
- 2月実施日 12日
- 2月実施日 7日・14日・28 / UBOUND 清水優衣 20：15～21：15 ¥550

フィットネススタジオ
- 健康36体操＆ストレッチ 田村成之 10：30～11：30 ¥550
- ★ Dance Fit 竹ヶ原佳苗 11:45～12:45 ¥550
- ★ リトモス 竹ヶ原佳苗 13：00～14：00 ¥550
- オリジナルダンス 江夏淳 ジャズダンススタジオ 14：15～15：30 ¥550
- 2月の内容 2/7　平泳ぎ / 2/14 背泳ぎ / 2/21 クロール / 2/28 平泳ぎ
- 2月の内容 背泳ぎ＆クロール
- 2月実施日 28日
- ベーシックバレエ 片山葉子 19:00～20:00 ¥550
- バレエスクール 片山葉子 20:15～21:15 ¥1,650

ウェルネススタジオ
- 太極拳 李自力 10:15～11:15
- 調整＆スキルアップヨガ60 竹内典子 11:35～12:35 ¥550
- 太極拳 李自力 12:55～13:55
- わかの若返り～ストレッチ＆体幹～ 村上和花 14：10～14：55 ¥550

2/7・21　バリエーションクラス
2/14・28　トウシューズクラス
20:15～20：55【パーレッスン】（トウシューズ） ¥1,100円　※パーレッスンのみご参加OK
20：55～21：15【センターレッスン】（トウシューズ） ¥550円　※センターレッスンからのご参加はいただけません。パーレッスンからご参加ください

土曜日

スイミングプール
- スピードコース※ 9：30～10：30
- スイミングスクール（中級） 佐藤理恵 10:40～11:40
- バタフライ 佐藤理恵 11:50～12:20 ¥550
- スイミングスクール（初級） 佐藤理恵 12:30～13:30
- プライベートスイム 佐藤理恵 13：40～14：10
- エンジョイアクア 小堀香織 15：00～15：45 ¥550
- エンジョイスイミング 小堀香織 15：55～16：35 ¥550
- プライベートスイム 小堀香織 16：45～15：15
- NEW!! プライベートスイム 小堀香織 17：20～17：50

フィットネススタジオ
- ★ リトモス 田口優喜 10:15～11:15 ¥550
- ★ Dance Fit 田口優喜 11:30～12:30 ¥550
- ファイドウ 斉藤裕子 12：45～13：45 ¥550
- メガダンス 斉藤裕子 14：00～15：00 ¥550
- パワーカーディオ 緑川琴美 15：15～16：15 ¥550
- 2月実施日 1日・15日

ウェルネススタジオ
- 太極拳（初級） 野田康太 9:45～10:45 ¥550
- 太極拳 劉湘穂 11:05～12:05
- フラダンス アロヒラニ鈴木 12:25～13:25 ¥550
- ベーシックバレエ 佐々木繭子 13：50～14：50 ¥550
- 経絡ヨガ AYA 15：20～16：20 ¥550
- 時間変更 カラダひきしめ(トータル) 辻丸雄貴 16：40～17：10
- 時間変更 モビリティアRXストレッチ 辻丸雄貴 17：20～17：50
- NEW!! カラダひきしめ(トータル) 上野恵麻 19:30～20:00
- 2月実施日 8日・22日

日曜日

フィットネススタジオ
- ★ メガダンス 鈴木浩子 9:15～10:15 ¥550
- ★ リトモス 鈴木浩子 10:30～11:30 ¥550
- ★ ファイドウ 鈴木浩子 11:45～12:45 ¥550
- UBOUND 江藤悠 13：10～14：10 ¥550
- チャレンジ 中尾桂子 14：30～15：20 ¥550
- ZUMBA®50 中尾桂子 15：35～16：25 ¥550
- ★ マックスステップ 宇田川優 16:40～17:40 ¥1,100

ウェルネススタジオ
- カラダひきしめ(トータル) 川村凌也 11：50～12：20

◆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。
・外部の方がご参加される際は、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