

レッスンタイムスケジュール
 2026年1月～

※レッスン内容、講師等変更する場合がございます。ご了承願います。
 前もっての変更はスタジオ、フロントの代行表にてご確認ください。

月	フール	9:30～15:00 フリー遊泳										ウォーキング&アクア 10:15～11:00 川崎		泳法レッスン 11:30～14:00				ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手 17:50～18:50		19:00～22:00 フリー遊泳		泳法レッスン 20:00～21:00			
	1F スタジオ											※タオルいります		コアトレ 11:30～12:00 マイ		ボディメイク 12:20～12:50 マイ		※バレオ使います		※有料レッスン ＜不定期開催＞ 14:45～15:45				バレエ初級 18:15～19:15 森崎							
	2F スタジオ	背骨コンディショニング 10:15～11:15 溝井		ダンスエアロ初級 ★ 11:30～12:15 國友		フラダンス初級 12:30～13:15 梶		タヒチアンダンス 13:30～14:30 ノリコ		ストレッチヨガ 14:45～15:45 古崎		選手				チャレンジジステップ ★★ 19:00～19:45 今堀		エンジョイエアロ ★★★ 20:00～21:00 今堀													
		9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30				
火	フール	9:30～15:00 フリー遊泳										ウォーターエクササイズ 10:20～10:50 渡谷		ベビー 11:10～12:10		アスリート 12:30～13:30		アクアピクス 13:45～14:30 山本		ウイルインターナショナルスクール 14:30～15:15		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手 17:50～18:50		19:00～22:00 フリー遊泳			
	1F スタジオ	サーキット ステップ 9:40～10:00 白井						ボディ シェイプ 11:30～12:00 白井																							
	2F スタジオ			骨盤矯正 10:15～11:15 津野		ラテンエアロ ★★ 11:30～12:15 白岩		シェイプボクシング&腹筋 12:30～13:30 山本				Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナメアフラオメケアロハ) 14:30～16:00 梶				キッズチア 16:30～				ジュニアチア 17:45～				ZUMBA 19:15～20:00 吉羽		ヨガベーシック 20:15～21:15 しんたに					
水	フール	9:30～15:00 フリー遊泳										リトル 10:30～11:30		泳法レッスン 11:30～14:00				アクアピクス30 14:15-45 川崎		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手 17:50～18:50 ジュニアアスリート		19:00～22:00 フリー遊泳		泳法レッスン 20:00～21:00			
	1F スタジオ					ストレッチ 11:10～11:30 マイ		ラージボール ＜自主練習＞ 11:45～12:45				ラージボール 13:00～14:00										ストレッチ 19:00～19:30 マイ(かわきた)									
	2F スタジオ	ZUMBA 10:15～11:00 きさらぎ		ハタヨガ 11:15～12:15 山村		パレトン 12:30～13:15 和香		チャレンジエアロ ★★ 13:30～14:15 渥美		ピラティス 14:30～15:30 渥美								かんたんエアロ ★ 19:15～20:00 濱崎		エンジョイステップ ★★★ 20:15～21:00 濱崎											
		9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30				
木	フール	9:30～15:00 フリー遊泳										水中ウォーキング 9:40-10:00 川崎		通替わり泳法 10:10-10:50 川崎		ベビー 11:10～12:10		ウォーターエクササイズ 12:45～13:30 西野		アスリート 14:00～15:00		A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手 17:50～18:50 ジュニアアスリート		19:00～22:00 フリー遊泳		目指せアスリートコース 20:30～21:30	
	1F スタジオ																							選手							
	2F スタジオ	セルフケア 9:40～10:00 白井		筋膜リリース&ピラティス 10:15～11:15 秋山		ヨガベーシック 11:30～12:30 ノリコ		かんたんステップ ★ 12:45～13:30 犬山		ZUMBA 13:45～14:30 宮田		ボクシングエアロ ★ 14:45～15:30 山本				運動教室 16:00～17:00		運動教室 17:00～18:00		カキラ 18:15～19:00 UME		かんたんエアロ ★ 19:15～20:00 山本		ブートボクシング 20:15～21:15 山本							
金	フール	9:30～15:00 フリー遊泳										ウォーターエクササイズ 10:00-10:30 白井		泳法レッスン 11:30～14:00				A3 15:30～16:30		A4 16:40～17:40		選手 17:50～18:50		19:00～22:00 フリー遊泳		泳法レッスン 20:00～21:00					
	1F スタジオ					サーキット ステップ 11:00～11:30 白井						卓球 ＜自主練習＞ 14:00～15:00		ボディメイク 15:30～16:00 マイ		KSC dance school (キッズ) 16:45～		KSC dance school (ジュニア) 17:50～		KSC dance school 18:50～											
	2F スタジオ	入門エアロ ☆ 10:15～10:45 福島		エンジョイエアロ ★★★ 11:00～12:00 前山		チャレンジジステップ ★★ 12:15～13:00 前田(妙)		ダンスエアロ ★★ 13:15～14:00 宮田		メンテナンスヨガ 14:15～15:15 宮田		卓球 15:30～16:30		選手				パワーヨガ 18:45～19:30 ノリコ		フラダンス初級 19:45～20:30 梶		骨盤調整 20:45～21:30 成田									
		9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30				
土	フール	9:00～10:15 フリー遊泳										アクアコンディショニング 9:15-9:45 渡谷		リトル 9:50～10:50		A10		A11・リトル 11:50～12:50		ベビー 13:00～14:00		A3 15:15～16:15		A4 16:30～17:30		ジュニアアスリート 18:00～19:00 フリー遊泳		難易度の表示について			
	1F スタジオ					バレエ(幼児) 11:15～12:00		バレエ(小学生) 12:15～13:30																		☆ 初心者 入門					
	2F スタジオ					メンテナンスヨガ 10:15～11:15 野上		かんたんエアロ ★ 11:30～12:15 島田		ピラティス 12:30～13:30 松本		かんたんステップ ★ 13:45～14:30 松本		週替わりレッスン ＜不定期開催＞ 14:45～15:45		運動教室 16:00～17:00						★★ 初中級 チャレンジ									
日	フール	9:00～10:30 フリー遊泳										今月は〇〇! 9:15～10:15		A10 10:40～11:40		A11・リトル 11:50～12:50 ジュニアアスリート		13:00～15:00 ファミリー遊泳				A3 15:15～16:15		A4 16:30～17:30		18:00～19:00 フリー遊泳		お知らせ			
	1F スタジオ																									・休館日 12月29日(月)～1月3日(土)					
	2F スタジオ					＜毎月3週目開催＞ 9:15～11:15				チャレンジエアロ ★★ 12:00～12:45 前田(祐)		パワーヨガ 13:00～14:00 前田(祐)												※臨時休館日 1月29日(木)、30日(金) 男性サウナ室修繕工事の為、 臨時休館とさせていただきます。							

:子どもレッスンのためご利用いただけません。

赤文字

:今月からの変更点

靴を履かずにご参加頂けます。

:有料レッスン