

# レッスンタイムスケジュール

2026年2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	フロア	1F スタジオ	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				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			泳法レッスン 20:00～21:00
			9:30～15:00 フリー遊泳	コアトレ 11:30～12:00 マイ	ボディメイク 12:20～12:50 マイ	￥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	19:00～22:00 フリー遊泳						
火	2F スタジオ	※タオルあります	背骨コンディショニング 10:15～11:15 溝井	ダンスエアロ ★ 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
水	フロア	ウォーターエクササイズ 10:20～10:50 戸谷	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	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	A5 17:50～18:50	選手	19:00～22:00 フリー遊泳			
		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	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 (ナア フラオメケアホ) 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				
木	フロア	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	A5 17:50～18:50	選手	19:00～22:00 フリー遊泳		
		9:30～15:00 フリー遊泳	ラージボール <自主練習> 11:45～12:45	ラージボール 13:00～14:00	19:00～22:00 フリー遊泳									
金	1F 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 清崎						
		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
土	フロア	水中ウォーキング 9:40～10:00 川崎	週替わり泳法 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	A5 17:50～18:50	選手	19:00～22:00 フリー遊泳			
		9:30～15:00 フリー遊泳	選手	19:00～22:00 フリー遊泳										
日	1F 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		
		9:30～15:00 フリー遊泳	選手	19:00～22:00 フリー遊泳										
日	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		
		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
日	フロア	アクアコンディショニング 9:15～9:45 戸谷	リトル 9:50～10:50	A10 10:30～11:30	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	18:00～19:00 フリー遊泳	難易度の表示について	☆ 初心者 入門			
		9:00～10:15 フリー遊泳	パレエ(幼児) 11:15～12:00	パレエ(小学生) 12:15～13:30	選手	☆ 初級 かんたん								
日	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	選手	★★ 初中級 チャレンジ					
		今月は〇〇！ 9:15～10:15	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	★★★ 中級 エンジョイ					
日	フロア	9:00～10:30 フリー遊泳	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	13:00～15:00 フリー遊泳	2/ 7(土) リズムダンストレーニング【TOM】 14(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】 21(土) フィギュア8【和香】 28(土) リズムダンストレーニング【TOM】	お知らせ						
		1F スタジオ	選手	19:00～22:00 フリー遊泳	通常営業日 2/11(水・祝) 建国記念の日 2/23(月・祝) 天皇誕生日									
		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)	運動教室 16:00～17:00	平日同様のご利用時間となります。							

: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