

# レッスンタイムスケジュール

## 2026年3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、フロントの代行業にてご確認ください。

曜日	階	9:30-15:00	10:15-11:15	11:30-12:15	12:30-13:15	13:30-14:30	14:45-15:45	15:30-16:30	16:40-17:40	17:50-18:50	19:00-22:00	
月	プール	9:30-15:00 フリー遊泳		ウオーキング&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		選手 19:00~22:00 フリー遊泳		
	1F スタジオ	※タオルいります		※バレオ使います		パレエ初級 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 ★ 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			
火	プール	9:30-15:00 フリー遊泳		ウオ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		選手 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 フラオメケアラ) 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	プール	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		選手 19:00~22:00 フリー遊泳		
	1F スタジオ	ラージボール <自主練習> 11:45~12:45		ラージボール 13:00~14:00								
	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 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 ★ 19:00~19:45 濱崎	エンジョイステップ ★★★ 20:00~20:45 濱崎				
木	プール	9:30-15:00 フリー遊泳		水中ウォーキング 9:40-10:00 川崎		選替わり泳法 10:10-10:50 川崎		ベビー 11:10~12:10		ウオーターエクササイズ 12:45~13:30 西野		
	1F スタジオ									選手 19:00~22:00 フリー遊泳		
	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	プール	9:30-15:00 フリー遊泳		ウオ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				選手 19:00~22:00 フリー遊泳		
	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		KSC dance school (キッズ) 16:45~		KSC dance school (ジュニア) 17:50~		
	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	
土	プール	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 10:30~11:30		A11・リトル 11:50~12:50		
	1F スタジオ					ベビー 13:00~14:00				A3 15:15~16:15		
	2F スタジオ	メンテナンソヨガ 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			ジュニアアスリート 18:00~19:00 フリー遊泳	
日	プール	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		
	1F スタジオ					13:00~15:00 ファミリー遊泳				13:00~15:00 フリー遊泳		
	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)							

☆	初心者	入門
★	初級	かんたん
★★	初中級	チャレンジ
★★★	中級	エンジョイ
なし	初心者~慣れた方まで	

3/ 7(土) フィギュア8【和香】  
14(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】  
21(土) リズムダンストレーニング【和香】  
28(土) リズムダンストレーニング【和香】

お知らせ

- ・通常営業日 3月20日(金・祝)春分の日 平日同様のご利用時間となります。
- ・特別営業日 3月29日(日) スケジュールは別紙にてお知らせします。
- ・休館日 3月30日(月)、31日(火)