

# レッスンタイムスケジュール

## 2026年4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。

月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
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	A5 17:50~18:50	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						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 ★ 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	選手	選手	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		
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	A5 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 & ストレッチ 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					
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	A5 17:50~18:50 ジュニアアスリート	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 ★ 19:00~19:45 濱崎	エンジョイステップ ★★★ 20:00~20:45 濱崎						
フール	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	選手	A5 17:50~18:50 ジュニアアスリート	19:00~22:00 フリー遊泳			
1F スタジオ													
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	チャレンジエアロ 13:45~14:30 富田利彦	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		
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	A5 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 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~	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	選手	選手	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
フール	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	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				
1F スタジオ			パレエ(幼児) 11:15~12:00		パレエ(小学生) 12:15~13:30								
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						
フール	今日は〇〇! 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		13:00~15:00 フリー遊泳					
1F スタジオ													
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	

・休館日 4月29日(水・祝)、30日(木)
---------------------------

4/ 4(土) リズムダンストレーニング【TOM】  
11(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】  
18(土) フィギュア8【和香】  
25(土) リズムダンストレーニング【TOM】