

レッスンタイムスケジュール

2026年6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							
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	A3 15:30~16:30	A4 16:40~17:40	A5 17:50~18:50	選手		泳法レッスン 20:00~21:00							
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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
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		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	A5 17:50~18:50	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 & ストレッチ 12:30~13:30 山本		Na Mea Hula 'O Me Kealoha (ナマ 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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
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		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	泳法レッスン 20:00~21:00						
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 ★ 19:15~20:00 濱崎		エンジョイステップ ★★★ 20:15~21:00 濱崎							
木	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
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		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	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		チャレンジエアロ ★★ 13:45~14:30 富田		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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
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		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			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		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	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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
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	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			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		選替わりレッスン <不定期開催> 14:45~15:45		運動教室 16:00~17:00									
日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
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		13:00~15:00 ファミリー遊泳		13:00~15:00 フリー遊泳		お知らせ					
1F スタジオ								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)										
2F スタジオ	(毎月3週目開催) 9:15~11:15																			

6/ 6(土) フィギュア8【和香】
13(土) JAZZ FUNK【TAKAKO】
20(土) HIPHOP BASIC【YUYA】
27(土) リズムダンストレーニング【TOM】

難易度の表示について		
☆	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	

お知らせ
・休館日
6月29日(月)、30日(火)