

レッスンタイムスケジュール

2026年8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	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										泳法レッスン 20:00～21:00																																																										
	9:30～15:00 フリー遊泳																																																												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																				※パレオ使います																														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										かんたんエアロ ★ 11:30～12:15 大崎										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																																																																																													
火	フール	ウォーターエクササイズ 10:20～10:50 炭谷										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 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	フール	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										泳法レッスン 20:00～21:00																																																										
	9:30～15:00 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 ★ 19:15～20:00 濱崎										チャレンジエアロ ★★ 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	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										目指せアスリートコース 20:30～21:30																		
	9:30～15:00 フリー遊泳																																																																																																																							
	1F スタジオ																																																			選手																																																																				
2F スタジオ	セルブケア 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	フール	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										泳法レッスン 20:00～21:00																																																																				
	9:30～15:00 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										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	アクアコンディショニング 9:15～9:45 炭谷										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																																						
	9:00～10:15 フリー遊泳																														13:00～15:00 フリー遊泳																																																												☆ 初心者 入門																													
	1F スタジオ											バレエ(幼児) 11:15～12:00										バレエ(小学生) 12:15～13:30																																																												★ 初級 かんたん																																						
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																																							
																																																																																												★★★ 中級 エンジョイ																												
																																																																																												なし 初心者～慣れた方まで																												
日	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																														お知らせ																																																
	9:00～10:30 フリー遊泳																																																																																																				・通常営業日 8月11日(火・祝) 山の日 平日同様のご利用時間となります。																			
	1F スタジオ																																																																																																					・休館日 8/15(土)、16(日)、17(月)																		
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)																																																																																									

:子どもレッスンのためご利用いただけません。

赤字

: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