

# 2026年2月 レッスンスケジュール

## レッスンの予約について

- ・レッスンは予約制となります
- ・ご本人様のみ予約可能
- ・レッスン開始の1時間前より予約可能  
【体幹ヨガ・爽快ステップは45分前】
- ・電話予約は不可(更衣室からの内線電話は可)
- ・予約場所 プールレッスン/フロント スタジオレッスン/ジム

## 注意事項

- ・場合により中止・休講・担当変更・内容変更になる場合があります。
- ・ワンポイントは4種目が25M泳げる方のみ受講可能です。
- ・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライはクロールが25M泳げる方のみ受講可能です。
- ・レッスンの途中退出はご遠慮ください。
- ・事故、ケガ防止の為レッスン開始以降のご参加はご遠慮ください。

火曜日	プール スタジオ	クロール&背泳ぎ 11:00~11:45 加藤	4種目(基礎スイム) 12:00~12:45 加藤	アクアウォーク 13:30~14:00 横山	ワンポイント 14:15~15:00 高橋	夜 レッスン	アクアウォーク 19:15~19:45 吉崎
		太極拳 11:00~12:00 中川・小山	スッキリヨガ 12:15~13:00 村上	ステップ&ちょいトレ 13:15~14:00 猿木			上級エアロ 19:30~20:15 西井
水曜日	プール スタジオ	アクアピクス 11:00~11:30 吉崎		平泳ぎ 13:45~14:30 堀田		夜 レッスン	クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 加藤
		体幹ヨガ 10:45~11:45 森		エアロ&筋トレ 13:00~13:45 横山			初級エアロ 19:30~20:15 辻
木曜日	プール スタジオ	4種目スイム 11:00~11:45 吉崎		アクアピクス 13:30~14:00 辻	背泳ぎ 14:15~15:00 吉崎	夜 レッスン	4種目スイム 19:30~20:00 横山
		整えるヨガ 11:00~11:45 大城	はじめてエアロ 12:15~13:00 湯浅	初級エアロ 13:30~14:30 山中			中級ステップ【1,2週目】 19:30~20:15/西井 FRP【3,4週目】 19:30~20:15/加藤(美)
金曜日	プール スタジオ	アクアウォーク 11:00~11:30 横山		バタフライ 13:30~14:15 新山		夜 レッスン	アクアピクス 19:15~吉崎
		バレトン 11:30~12:15 加藤(美)	ヨーガ 12:35~13:25 加藤(美)				マスターズ(SSプール) 19:30~20:15/青木
土曜日	プール スタジオ	クロール 11:00~11:45 横山		筋コンウォーキ 13:30~14:00 横山		夜 レッスン	リラックスヨガ 19:30~20:15 伊東
		ストレッチ 12:10~12:40 吉崎	爽快ステップ 13:10~13:55 吉崎				パワーヨガ 19:15~20:15 小寺
日曜日	プール スタジオ	クロール呼吸 11:00~11:45 スタッフ		ワンポイント 14:00~14:45 スタッフ		ワンポイント練習種目	
			ほぐし＆ストレッチホール/1週目 12:45~13:45/村上				1週目 2週目 3週目 4週目 5週目
			リンバ体操＆ストレッチホール/2週目以降 12:45~13:45/岡部			火曜日 背泳ぎ 平泳ぎ クロール バタフライ -	
						日曜日 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール -	