

2026年3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。
- ・レッスンの途中退会はご遠慮ください。
- ・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。

曜日	プール スタジオ	レッスン内容	講師	夜 レッスン	レッスン内容	講師				
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	筋コンウォーク 13:30~14:00 横山	ワンポイント 14:15~15:00	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		アクアウォーク 13:30~14:00	平泳ぎ 14:15~15:00	夜 レッスン	クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 加藤			
		体幹ヨガ 10:45~11:30 森	エアロ 11:45~12:45 森	筋トレ 13:15~13:45 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		夜 レッスン	アクアピクス 19:15~/吉崎 マスターズ(SSプール) 19:30~20:15/青木			
		バレトン 11:00~11:45 加藤(美)	ヨガ 12:00~12:50 加藤(美)			リラックスヨガ 19:30~20:15 伊東				
土曜日	プール スタジオ	クロール 11:00~11:45 吉崎		筋コンウォーク 13:30~14:00		夜 レッスン				
			ストレッチ 12:10~12:40 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&ストレッチボール/1週目 12:45~13:45/村上 リンパ体操&ストレッチボール/2週目以降 12:45~13:45/岡部			1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
					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	-