

2026年6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・エアロ&筋トレは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。

6月5~9月は火曜木の
スイミングスクール内プールは
ご利用ができません

曜日	プール スタジオ	11:00~11:45	12:00~12:45	13:30~14:00	14:15~15:00	夜 レッスン	19:15~19:45
火曜日	スタジオ	クロール&背泳ぎ 加藤	4種目(基礎スイム) 加藤	筋コンウォーク 横山	ワンポイント 高橋	夜 レッスン	アクアウォーク 吉崎
		太極拳 中川・小山	スツキリヨガ 村上	ステップ&ちょいトレ 猿木			上級エアロ 西井
水曜日	スタジオ	アクアピクス 吉崎		アクアウォーク 横山	平泳ぎ 堀田	夜 レッスン	クロール&背泳ぎ 加藤
		体幹ヨガ 森	初級エアロ 森	爽快ステップ 吉崎			初級エアロ 辻
木曜日	スタジオ	4種目スイム 横山		アクアピクス 辻	背泳ぎ 吉崎	夜 レッスン	4種目スイム 吉崎
		ほぐしヨガ 大城	はじめてエアロ 湯浅	初級エアロ 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	スタジオ	アクアウォーク 横山		バタフライ 新山		夜 レッスン	アクアピクス 19:15~/吉崎
		バレトン 加藤(美)	ヨガ 加藤(美)	初級エアロ 西井			マスターズ(SSプール) 19:30~20:15/スタッフ
土曜日	スタジオ	クロール呼吸 吉崎		筋コンウォーク 吉崎		夜 レッスン	
			ストレッチ 吉崎	エアロ&筋トレ 横山			パワーヨガ 小寺
日曜日	スタジオ	4種目スイム スタッフ			ワンポイント スタッフ		
			ほぐし&ストレッチホール/1週目 12:45~13:45/村上 ヨガ/2週目以降 12:45~13:45/岡部				

ワンポイント練習種目

	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	4種目
日曜日	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	-