

2026年7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連絡ください。
- ・事故、ケガ防止の為レッスン開始以降のご参加はご連絡ください。

火曜日	ブルー スタジオ	6月～9月は火・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	クロール&背泳ぎ 11:00～11:45 吉崎	← 担当 変更	4種目(基礎スイム) 12:00～12:45 吉崎	← 担当 変更	筋コンウォーク 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 横山	← 担当 変更	上級エアロ 19:30～20:15 西井	
			太極拳 11:00～12:00 中川・小山		スッカリヨガ 12:15～13:00 村上		ステップ&ちょいトレ 13:15～14:00 猿木						
水曜日	ブルー スタジオ		筋コンウォーク 11:00～/横山 アクアピクス 11:00～/吉崎	1,2週目 筋コンウォーク 3,4,5週目 アクアピクス		アクアウォーク 13:30～14:00 横山		平泳ぎ 14:15～15:00 堀田	夜 レッス ン	クロール&背泳ぎ 19:30～20:00 加藤		初級エアロ 19:30～20:15 辻	
			体幹ヨガ 10:45～11:45 森		初級エアロ 12:00～12:45 森		爽快ステップ 13:00～13:45 吉崎						
木曜日	ブルー スタジオ		4種目スイム 11:00～11:45 吉崎	← 担当 変更		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	← 担当 変更	中級ステップ【1,2,3週目】 19:30～20:15/西井 FRP【4,5週目】 19:30～20:15/加藤(美)	
		ほぐしヨガ 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							
金曜日	ブルー 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	マスターズ(SSプール) 19:30～20:15/スタッフ		リラックスヨガ 19:30～20:15 伊東	
		バレトン 11:00～11:45 加藤(美)		ヨガ 12:00～12:45 加藤(美)		初級エアロ 13:00～13:45 西井							
土曜日	ブルー スタジオ	クロール呼吸 11:00～11:45 横山	← 担当 変更		筋コンウォーク 13:30～14:00 吉崎			夜 レッス ン				パワーヨガ 19:15～20:15 小寺	
				ストレッチ 12:20～13:05 吉崎	← 時間 変更	エアロ&筋トレ 13:30～14:15 横山	← 時間 変更						
日曜日	ブルー スタジオ	4種目スイム 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 ヨガ/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	-