コモノ・フィットネス クラブ

2026年10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
- 筋コンウォーク 13:30~14:00 横山
- ワンポイント 14:15~15:00 髙橋
- 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

夜レッスン

- アクアウォーク 19:15~19:45 横山
- 上級エアロ 19:30~20:15 西井

水曜日 プールスタジオ

- アクアビクス 11:00~11:30 吉崎
- アクアウォーク 13:30~14:00 横山
- 平泳ぎ 14:15~15:00 堀田
- 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

夜レッスン

- クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 加藤 ←担当変更
- 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 横山
- アクアビクス 13:30~14:00 辻
- 背泳ぎ 14:15~15:00 吉崎
- 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

夜レッスン

- 4種目スイム 19:30~20:00 吉崎
- 中級ステップ【1.2.週目】 19:30~20:15/西井
- FRP【3.4.5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
- バレトン 11:00~11:45 加藤(美)
- ヨーガ 12:00~12:45 加藤(美)
- 初級エアロ 13:00~13:45 西井

夜レッスン

- アクアビクス 19:15~/吉崎
- マスターズ(SSプール) 19:30~20:15/堀田
- リラックスヨガ 19:30~20:15 伊東

土曜日 プールスタジオ

- クロール呼吸 11:00~11:45 吉崎
- 筋コンウォーク 13:30~14:00 吉崎
- ストレッチ 12:10~12:55 吉崎 ←時間変更
- エアロ&筋トレ 13:10~13:55 横山 ←時間変更

夜レッスン

- パワーヨガ 19:15~20:15 小寺

日曜日 プールスタジオ

- 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
- ほぐし&ストレッチボール/1週目 12:45~13:45/村上 ←担当変更
- ヨーガ/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	-
日曜日	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	-