

冬 レッスンプログラム 2025年12月～2026年2月

春：3月～5月
夏：6月～8月
秋：9月～11月
冬：12月～2月

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | | | | |
|----------------------------------------|------------------------------|-----|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | RUNNING CLUB | |
| 9:45～10:15 ストレッチ 勝野 | | | 9:45～10:15 ストレッチ 堀田 | | | 9:45～10:15 ストレッチ 高田 | | 第1.3.5 小林 第2.4 島田 | | | | | |
| 10:30～11:15 フローヨガ 水谷 | 10:30～11:15 中級スイム 高田 | | 10:30～11:15 初級エアロ 水谷 | 10:30～11:15 アクアピクス 小田 | 10:00～10:45 ZUMBA YANINA | 10:30～11:10 クロール呼吸 慶徳 | 10:30～11:15 チアストレッチ &エアロ 西久保 | 10:30～11:15 初級エアロ HARU | 10:00～11:00 初心テニス エンジョイゲーム 田中 | 10:30～11:00 水中健康運動 高田 | | | |
| 11:30～12:00 メディカル フィットネス | | | 11:00～11:45 リラックスマッサージ 松岡(真) | 11:30～12:00 初心テニス 須藤 | 11:20～11:50 入門スイム 慶徳 | 11:30～12:20 初心テニス 勝野/大山 | 11:00～12:00 Easyコース (有料) 相浦 | 11:00～12:00 初心テニス 田中 | 11:10～11:40 初心スイム 高田 | 11:10～11:40 初心スイム 高田 | | | |
| 1回/550円 | | | 第1.2 小林 第3.4.5 慶徳 | | 初めての方 対象 | | | 第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ | 12:00～12:45 ウォーキング (有料) 相浦 | 13:00～13:30 ストレッチ 葛西 | 14:00～14:30 サーキル (登録必要) | | |
| 13:00～13:30 ストレッチ 葛西 | | | 13:00～13:30 ストレッチ 高田 | 13:00～13:30 ストレッチ 堀田 | 13:00～13:30 ストレッチ 慶徳 | 13:00～13:30 ストレッチ 慶徳 | 13:00～13:30 初級中級テニス 田中 | 第1.3.5 新 第2.4 小林 | 14:00～14:30 アクアピクス | 14:00～14:30 サーキル (登録必要) | 14:30～15:30 Easyコース (有料) 相浦 | | |
| 14:00～14:45 中級エアロ | 14:00～14:30 アクアピクス | | 13:45～14:45 水中健康運動 堀田(菊) | 14:00～14:30 初級エアロ& ストレッチ 西井 | 14:00～14:40 初心初級スイム 堀田 | 14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田 | 14:00～14:45 初級中級スイム 高田/大山 | 14:00～14:30 アクアピクス | 14:00～14:45 1.2 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ | 14:45～15:30 初級中級スイム 高田 | 14:00～16:00 サーキル (登録必要) | | |
| 第1.2 水谷 第3.4.5 小林 | | | 14:40～15:10 初心スイム 高田 | 14:50～15:30 クロール 堀田 | 15:00～15:40 バタフライ 堀田 | 15:00～15:40 平泳ぎ 高田/大山 | 15:00～15:40 自体重 トレーニング 葛西 | 15:20～16:00 初級スイム 堀田 | 第1.2 森本 第3.4.5 西井 | 14:45～15:30 初級中級スイム 高田 | 14:00～16:00 サーキル (登録必要) | 14:30～15:30 Easyコース (有料) 相浦 | |
| 19:00～19:45 オリジナルエアロ 太田 | 19:00～20:00 初心初級テニス 葛西 | | 19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 小田 | 19:00～19:40 自体重 トレーニング 高田 | 19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 石原 | 19:00～20:00 初心テニス 堀田 | 19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 藤田 | 16:00～18:00 トーナメント (有料) | 第2.4 Music Feel Yoga (BASIC) | 16:00～17:15 Standardコース (有料) 相浦 | | | |
| 19:30～20:00 アクアピクス 慶徳 | | | 20:00～20:45 J - P - O P ダンス 西久保 | 20:00～20:45 バタフライ 平泳ぎ みゆき | 20:00～20:45 クロール 平泳ぎ 堀田 | 20:00～20:45 姿勢改善ヨガ みゆき | 20:00～21:00 初級中級テニス 堀田 | 20:00～20:45 ダンス'フォーマンス 西久保 | 20:00～20:45 クロール 平泳ぎ 堀田 | | | | |
| 20:00～20:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム | 20:10～21:00 中級スイム 慶徳 | | | | | | | | | | | | |

レッスン受講にあたっての注意点

- 祝日営業の日は10:00～18:00のレッスンのみの開催です。
- レッスンへの遅刻及び早退はご遠慮ください。
- スタジオ、プールは当日、テニスは1週間前から予約開始です。事前にご予約の上、レッスンにご参加ください。
- テニスレッスン、プールレッスンは同一レベルのクラスのみ参加可能です。
- レッスンは都合により変更・休講・担当変更になる場合があります。