

冬 レッスンプログラム 2025年12月～2026年2月

春：3月～5月
秋：9月～11月

夏：6月～8月
冬：12月～2月

火			水			木			金			土			日			RUNNING CLUB
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	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	
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 嶋田								
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	10:30～12:00 初心テニス 須藤	10:00～10:45 ZUMBA YANINA	10:30～11:10 クロール呼吸 慶徳		10:30～11:15 チェアストレッチ &エアロ 西久保	10:30～11:15 アクアダンス		10:30～11:15 初級エアロ HARU	10:30～11:30 中級スイム 慶徳	10:00～11:00 初心テニス エンジョイゲーム 田中	10:30～11:30 YOGA 嶋田	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				11:30～12:10 初級中級スイム 堀田			11:20～11:50 入門スイム 慶徳			11:30～12:00 初心スイム 勝野/大山		11:00～12:00 Easyコース (有料) 相浦	第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ	11:00～12:00 初級テニス 田中		11:10～11:40 初心スイム 高田		
1回/550円				第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール			初めての方 対象									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		第1.2 小林 第3.4.5 慶徳	13:00～13:30 ストレッチ 高田		13:00～14:30 初級テニス 山根	13:00～13:30 ストレッチ 堀田			13:00～13:30 ストレッチ 慶徳	第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ	13:00～14:30 初級中級テニス 田中	13:00～13:30 ストレッチ 葛西			13:00～13:30 ストレッチ 葛西			
14:00～14:45 中級エアロ	14:00～14:30 アクアピクス		13:45～14:45 Eilat-Ha-Waka 松岡(菊)	14:00～14:30 水中健康運動 堀田		14:00～14:45 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		14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 山中	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	第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール	14:00～16:00 サークル (登録必要)	14:30～15:30 Easyコース (有料) 相浦
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	14:40～15:10 初心スイム 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			
												第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ	15:20～16:00 初級スイム 堀田					
														第2.4 Music Feel Yoga (BASIC)				
19:00～19:45 オリジナルエアロ 太田	19:30～20:00 アクアピクス 慶徳	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 堀口		19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 藤田						
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		20:00～20:45 J-POPダンス 西久保	20:00～20:45 バタフライ 平泳ぎ 高田		20:00～20:45 ボディケア&ヨガ みゆき	20:00～20:45 クロール 背泳ぎ 堀田		20:00～20:45 姿勢改善ヨガ 藤田		20:00～21:00 初級中級テニス 堀口	20:00～20:45 ダンス/フォーム 西久保	20:00～20:45 クロール 背泳ぎ 堀田					

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。