

春 レッスンプログラム 改訂版 2026年4月～5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	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/野村			9:45～10:15 ストレッチ 慶徳			10:00～10:45 ZUMBA YANINA			9:45～10:15 ストレッチ 勝野/野村	第1.3.5 小林 第2.4 嶋田								
10:30～11:15 フロ-ヨガ 水谷	10:30～11:00 水中健康運動 勝野/野村		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		10:30～11:10 クール呼吸 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 ヨガ 嶋田	10:30～11:00 水中健康運動 堀田	
	11:10～11:40 初心スイム 勝野/野村			11:30～12:10 初級中級スイム 慶徳			11:00～11:45 リラックスヨガ 松岡(真)	11:20～11:50 入門スイム 慶徳					11:30～12:00 初心スイム 大山	11:00～12:00 初心テニス 田中			11:10～11:40 初心スイム 堀田	
			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						第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ					
13:00～13:30 ストレッチ 葛西			13:00～13:30 ストレッチ 堀田				13:00～13:40 ピラティス 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		13:00～13:30 ストレッチ 葛西		第1.3.5 新 第2.4 小林			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 1材料-バク-3が 松岡(菊)	14:00～14:40 背泳ぎ クール 堀田	13:00～14:30 初級テニス 山根		14:00～14:45 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00～14:40 バタフライ 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 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	14:00～16:00 サークル (登録必要)	
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	14:45～15:30 初級中級スイム 慶徳/野村			15:00～15:40 バタフライ 平泳ぎ 堀田				15:00～15:40 背泳ぎ クール 堀田					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 堀田	
	第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール											15:00～15:40 自体重 トレーニング 葛西	15:20～16:00 初級中級スイム 堀田				14:30～15:30 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						
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 ピラティス 堀田		19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 石原			19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 藤田		第2.4 Music Feel Yoga (BASIC)				
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 ボディケア&ヨガ みゆき	20:00～20:45 クール 背泳ぎ 堀田	20:00～20:45 姿勢改善ヨガ 藤田			20:00～20:45 ダンス/フォ-マス 西久保						
												20:00～21:00 初級中級テニス 堀口						

レッスン受講にあたっての注意

- ・ 祝日営業の日は10:00～18:00のレッスンのみの開催となります。事前にご予約の上、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。
- ・ レッソ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。