

Lesson Schedule

2025 Autumn
10 October - 12 December

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWER スタジオ ▶定員32名 ・シェイプバンプ 25名 ・ステップ系 25名	ARCH スタジオ ▶定員16名 ・モビリティストレッチ 14名 ・ボールdeリラックス 14名	HOT スタジオ ▶定員16名 ・ウェーブ ・ストレッチ 13名 ・ボールde リラックス 12名
---	--	---

PICK UP

成人スイミングスクール

基礎からしっかり学びたい方に
オススメです。



月曜日					火曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日				
TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール
6:30 OPEN					6:30 OPEN					6:30 OPEN					6:30 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN				
9:20～(40) 健康気功法 田中(香) 529	9:00～10:05 フリーストレッチ& コンディショニング			9:20～(30) 阿部 パーソナル スイムレッスン	9:45～(40) コンピネーション ステップ 尾崎(美) 529	9:20～(30) モビリティストレッチ 十河 529				9:45～(40) 1 1 ヨガ 藤江 529	9:00～9:35 フリーストレッチ& コンディショニング				9:25～(40) 1 シンプル エアロ 高橋 529	9:00～10:00 フリーストレッチ& コンディショニング	9:35～(30) 1 1 WORK OUT YOGA 阿部 529			9:45～(20) 仲田 アクアウォーク&ジョグ			9:00～20:30					9:00～20:30	
10:15～(40) 健康太極拳 田中(香) 529	10:20～(30) 1 Fit Fun 根岸 529	10:10～(40) 1 1 HOTヨガ 植木 529	リズムライド 小澤 529	10:00～(60) 目指せ マスターズ 荒井	10:40～(40) フリーストレッチ& コンディショニング シンブル エアロ 尾崎(美) 529	10:05～11:15 フリーストレッチ& コンディショニング	10:35～(40) 1 1 HOT フィールヨガ 飯田 529		10:00～(45) 1 アクアビクス 山田(泉)	10:50～(30) Fit Fun 箱島 529	10:30～12:05 フリーストレッチ& コンディショニング				10:10～(30) 10:15～(30) 初級水泳 仲田	10:20～(30) 1 1 ジャズ ダンス 大川内 529	11:05～22:30	11:10～(40) 1 1 HOT パワーヨガ 藤江 529	11:00～(40) パワーライド 田中(慎) 529	10:50～(40) フィンスイム 仲田 529	10:15～11:00 ベビー スイミング スクール 4コース使用	10:20～(40) 1 シンプル エアロ 尾崎(美) 529			11:10～(40) 1 1 HOTヨガ 吉田 529			11:00～(60) スイム トレーニング 飯田	
11:10～(30) シンブルステップ 箱島 529	11:05～15:30			11:10～(40) 1 スキン ダイビング 田中(慎) 529	11:55～(40) シェイプ バンプ 松本 529	11:30～(40) 1 1 バレエ エクササイズ 佐藤(美) 529		11:40～(40) 1 リズムライド 十河 529	11:00～11:45 ベビー スイミング スクール 3コース使用	11:35～(40) 1 ジャズ ダンス 佐藤(美) 529			11:40～(30) リズムライド 十河 529	12:05～(30) 背泳ぎ 仲田	12:00～(40) 1 1 ヨガ 大川内 529	11:05～22:30	12:10～(30) 1 1 HOT パワーヨガ 藤江 529	12:00～(40) フィットアタック BEAT 田中(慎) 529	12:00～(40) フィットアタック BEAT 田中(慎) 529	11:20～(30) 西岡 パーソナル スイムレッスン	11:50～(30) 西岡 パーソナル スイムレッスン	12:25～(30) 1 中級水泳 阿部	12:40～(40) 1 1 ヨガ 吉田 529				12:10～(30) 成人スイミング スクール 佐藤(徹)		
11:55～(40) フィットアタック BEAT 小澤 529				12:10～(30) アクアダンス 箱島	12:55～(40) 1 ZUMBA 山田(裕) 529	12:20～(60) グループセッション ジャズダンス	13:05～(40) 1 1 HOTフィール ピラティス 関根 529		12:30～(30) 中級水泳 金子	13:00～(30) スイムトレーニング 金子	12:20～(60) グループセッション HIPHOP 田中(英) 529			12:40～(30) バタフライ 仲田	13:20～(45) 1 アクアビクス 山田(泉)	12:55～(40) 1 ZUMBA 富永 529	13:20～(30) リズムライド 金子 529	13:55～(60) グループセッション ピラティス+α 富永 529	13:00～(40) 1 1 ピラティス 佐藤(美) 529	13:05～(30) 1 アクアビクス 関根	13:45～(40) スイム トレーニング 佐藤(徹)	14:20～(30) 1 シェイプ バンプ 根岸 529	15:15～(40) コンピネーション エアロLOW Lana 529				14:00～(20) 高橋 アクアウォーク&ジョグ		
13:45～(40) 1 健康太極拳 岡村 529	フリーストレッチ& コンディショニング	12:45～(30) 1 1 ウェーブストレッチ 藤江 529	13:00～(40) パワーライド 小澤 529	13:20～(30) 成人スイミング スクール 阿部	14:00～(40) 1 パワーヨガ 大林 529	14:00～(60) グループセッション 背骨 コンディショニング 山田(裕) 529	14:05～(30) 1 1 HOTストレッチ 西岡 529		14:00～(30) 金子 パーソナル スイムレッスン	14:30～(40) コンピネーション ステップ 前田 529	13:35～(40) 1 HIPHOP 田中(英) 529	13:35～15:30 フリーストレッチ& コンディショニング	14:00～(40) 1 1 HOTヨガ 松沼 予約			14:45～(40) 1 1 フラ エクササイズ 太田 529	15:30～16:30 キッズダンス スクール	13:55～(60) グループセッション ピラティス+α 富永 529	14:10～(40) 1 シェイプ バンプ 山中 529	14:30～(30) 成人スイミング スクール 阿部	14:30～(30) 成人スイミング スクール 西岡	14:25～(30) アクアビクス 高橋	14:20～(30) 1 シェイプ バンプ 根岸 529	15:10～(40) フィットアタック PRO 根岸 529			15:25～(40) 1 1 HOT パワーヨガ 高橋 529		
15:30～16:30 キッズダンス スクール 【幼児クラス】 3コース使用	16:00～17:00 バレエ スクール 【幼児クラス】			15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用	15:30～22:30				15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用					15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用	16:00～17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】	15:30～16:30 キッズダンス スクール	16:00～17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】		15:15～(40) コンピネーション エアロLOW Lana 529	16:00～(50) ダイビング 練習会 田中(慎) 529	16:20～(40) 1 ZUMBA たきもと 529					16:20～(30) 1 リズムライド 飯田 529			
17:00～18:00 キッズダンス スクール 【児童クラス】	17:00～18:00 バレエ スクール 【児童クラス】			17:00～18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					17:00～18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					17:00～18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用	17:00～18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】	17:00～18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】	17:00～18:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】	17:15～(40) 1 1 骨盤 エクササイズ 佳代 529	17:20～(60) グループセッション FightGym ～ASAGAYA～ 中野・田中(慎)	17:20～(40) 1 1 HOTヨガ たきもと 529									
18:10～18:40 バレエスクール 【ボクワントクラス】				18:00～19:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用					18:00～19:00 キッズ スイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用					18:10～18:40 バレエスクール 【ボクワントクラス】	19:00～22:30	19:40～(40) 1 シェイプ バンプ 松本 529	19:10～(40) 1 1 HOT フィールヨガ 関根 529	19:40～(40) オリジナル エアロ 依田 529		19:40～(30) アクアダンス 根岸	20:20～(30) リズムライド 関根 529	20:50～(30) スイム トレーニング 金子							
19:35～(40) 1 HIPHOP 田中(英) 529	フリーストレッチ& コンディショニング	19:45～(30) 1 X-CORE RIDING 関根		19:40～(30) 成人スイミング スクール 佐藤(徹)	19:55～(40) 1 ZUMBA 中道 529	19:00～(30) 1 1 ファンクショナル コンディショニング 眞田 529	19:45～(40) 1 1 HOT ピラティス Miyabi 529	19:50～(40) パワーライド 田中(慎) 529	19:20～(30) 成人スイミング スクール 西岡	19:55～(30) 1 初級水泳 西岡	19:10～(40) 1 シェイプ バンプ 松本 529	19:00～22:30	19:45～(40) 1 1 HOT パワーヨガ TOMO 529	20:10～(30) 1 リズムライド 飯田 529	20:00～(60) 目指せ マスターズ 金子	20:35～(40) コンピネーション ステップ 依田 529	20:55～(40) 1 1 ボディケア ストレッチ REIKO 529	21:00～(40) 1 1 HOTヨガ 堀内 529		20:15～(30) 中級水泳 金子	20:40～(30) 成人スイミング スクール 佐藤(徹)								
20:40～(40) シェイプ バンプ 飯田 529	フリーストレッチ& コンディショニング	20:20～(40) 1 1 HOTヨガ 佳代 529		20:20～(30) フィンスイム 佐藤(徹) 529	20:50～(40) 1 シンブル エアロ 佳代 529	19:10～(30) 1 1 ファンクショナル コンディショニング 眞田 529	19:45～(40) 1 1 HOT ピラティス Miyabi 529	19:50～(40) パワーライド 田中(慎) 529	19:20～(30) 成人スイミング スクール 西岡	19:55～(30) 1 初級水泳 西岡	19:10～(40) 1 シェイプ バンプ 松本 529	19:00～22:30	19:45～(40) 1 1 HOT パワーヨガ TOMO 529	20:10～(30) 1 リズムライド 飯田 529	20:00～(60) 目指せ マスターズ 金子	20:35～(40) コンピネーション ステップ 依田 529	20:55～(40) 1 1 ボディケア ストレッチ REIKO 529	21:00～(40) 1 1 HOTヨガ 堀内 529		20:15～(30) 中級水泳 金子	20:40～(30) 成人スイミング スクール 佐藤(徹)								
22:30 END					22:30 END					22:30 END					22:30 END					21:00 CLOSE					21:00 CLOSE				
23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					23:00 CLOSE														

色のレッスンは成人向け有料プログラムです。

色のレッスンはHOTプログラムです。

初心者向けのレッスンです。

予約 当日各レッスン開始90分前から1Fフロントにて予約手続きが必要です。

予約 当日各ジムスモレッスン開始30分前から2Fジムカウンターにて予約手続きが必要です。

色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)

色のレッスンはストレッチスペースとしてご利用いただけます。

1 シューズを使わないレッスンです。

定員 定員制のレッスンとなります。

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは番号順に入場となります。※スタジオ入場につきまして、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為に、レッスンは最後までご参加ください。※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。

スイムトレーニングの
レベルについて

スイムトレーニングは30分=初級 40分=中級 60分=上級 となります。(あくまでも目安です)
◆初級水泳・中級水泳の種目は交替わりとなります。
初級水泳／1週目バタフライ 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目クロール 5週目スタート練習
中級水泳／1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目バタフライ 5週目ターン練習

色のレッスンは成人向け有料プログラムです。

色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)

色のレッスンはHOTプログラムです。

色のレッスンはストレッチスペースとしてご利用いただけます。

シューズを使わないレッスンです。

初心者向けのレッスンです。

予約 当日各レッスン開始90分前から1Fフロントにて予約手続きが必要です。

定員 定員制のレッスンとなります。

予約 当日各ジムスモレッスン開始30分前から2Fジムカウンターにて予約手続きが必要です。

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。

※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは番号順に入場となります。

※スタジオ入場につきまして、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。

※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。

※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。