

# レッスンスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00														
7:30	リフレッシュヨガ 7:15-8:00 arai 14		ウェイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威 16		朝の体操 ~青盤~ 7:15-8:00 Hiromi 15		Hot Lesson ウェイクアップヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 14		体幹引き締めヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太 14					
8:00			オンライン限定 代謝アップ 8:10-8:40											
9:00		AQUA BALANCE 9:00-9:30 TAKEI		SMART SWIM 9:00-9:30 TAKEI										
10:00	Hot Lesson													
11:00	骨格調整 コンディショニング 11:00-12:00 今野 龍子 14		パレトン 10:30-11:30 Yoshino 12	CITY WALK 10:30-11:00 TAKEI	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫 14		Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子 14	アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子 14		リフレッシュヨガ 11:30-12:15 arai 14				
12:00	アクティブストレッチ 12:20-12:40 高橋 勇弥 16		体幹トレーニング& ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威 16		↓リニューアル ポール コンディショニング 11:45-12:45 真木 薫 15		↓リニューアル コンディショニング ヨガ 12:20-13:20 明日美 14		アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子 14					
13:00	ダンベルワークアウト 12:45-13:05 高橋 勇弥 16		↓NEW ヨガ 12:50-13:35 Ayuko 14		トータルボディワーク アウト 13:00-14:00 秋山 拓実 16									
13:30	13:10-13:30 高橋 勇弥 16		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI 15											
14:00	ピラティス初級 14:00-14:45 原田 公威 16		CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO 10	水中ウォーキング& アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人 14	からだケア 14:30-15:30 Hiromi 15		パレエストレッチ 14:30-14:50 真妃 15		パレエバー 14:55-15:25 真妃 12		やさらちゃん体操 【予約制・有料】 12:45-13:30 原田 公威 14		きれいなかローラ 13:30-14:00 小池 信郎 10	
15:00	エアロピクス 14:55-15:40 竹内 礼子 10		オンライン限定 座り過ぎケア 15:20-15:50				アクアピクス 14:20-15:05 秋山 拓実 16		ジャズダンス 15:30-16:20 真妃 12		フラダンス 13:45-14:45 阿部 孝子 14		お好み泳法 14:05-14:35 小池 信郎 10	
16:00														
17:00														
18:00	ストレッチ 18:00-18:20 原田 公威 16		Burnout kickboxing workout 17:50-18:50 今野 龍子 14		Hot Lesson		ランニングサークル 18:40-19:40 高橋 勇弥 10		*18:40~		Hot Lesson			
19:00	ヒップトレ 18:25-18:50 原田 公威 16		ストリートダンス 19:00-20:00 SACHIKO 12	キレイに泳げる クロールレッスン 19:15-20:00 江藤 こなみ 10	ピギナーフロー 18:40-19:40 kazu 14		サーキットトレーニング 18:15-18:30 高橋 勇弥 16		ZUMBA® 18:40-19:40 YUKI 14	水中ウォーキング 18:45-19:15 鈴木 隼人 14		CORE-BIX 18:00-18:30 REEKO 10		
20:00	ポディメイク トレーニング ~全身を鍛えよう~ 19:00-19:50 晩田 裕都 15		アクアエクササイズ 19:10-19:40 水夫 14		ヨガベーシック 19:50-20:50 arai 14				アクアピクス 19:20-19:50 鈴木 隼人 14		ベーシックヨガ+ 18:40-19:40 tomo 14			
21:00														
22:00														

●感染症対策

①マスク着用  
・レッスン時(スタジオ)必ずマスクの着用をお願いします。  
マスクなしでの参加はご遠慮下さい。  
・ネックゲーターやバフ等で代用可。

②参加人数の調整【各レッスン黄色○内の数字が定員】  
・レッスン開始30分前に整理券を配布します。  
スタジオの場合:受付カウンター  
プールの場合:監視室前

③手指の消毒・手洗いの徹底・使用器具の消毒  
・スタジオ入室時、消毒液で手指の消毒を必ず行って下さい。  
・レッスン前後などこまめに手洗いの徹底をお願いします。  
・ご利用になられた器具の消毒にご協力下さい。

●その他

①途中入室・入水について  
・レッスン時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいませ。  
・レッスン参加中、次の整理券を取りに行く行為はご遠慮下さい。

②代行・休講情報について  
・ホームページをご覧くださいませ。  
・急遽レッスンに変更がある場合がございます。  
予めご了承くださいませ。

③プールレッスンについて  
・参加人数によっては2レーン使用する場合がございます。

19:00閉館

オンラインレッスン・ライブ配信について

・オンライン限定レッスンは、オンラインのみのレッスンとなります。

・カメラマーク(📷)のあるレッスンは、レッスン風景をライブ配信します。

【料金】

・現会員: ¥1,100  
・休会中の方は、休会費(¥3,300)のみでご利用頂けます。

# Lesson Schedule

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday				
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool			
7:00																	
7:30	Refresh Yoga 7:15-8:00 arai		Wake Up Pilates 7:15-8:00 Kimitake Harada		Morning Exercise 7:15-8:00 Hiromi		Hot Lesson Wake Up Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		Body Trunk Yoga 7:15-8:00 Ryuta Saito		<b>● Infectious Disease Control</b> <b>① Wearing a mask</b> - Please wear a mask at the time of the lesson. <b>② Adjust the number of participants</b> Please check the Japanese version lesson schedule for each lesson capacity ( number yellow circled) - Numbered tickets will be distributed 30 minutes before the lesson * Distribution place * Studio lesson : Reception counter Pool lesson : In front of the monitoring room <b>③ Disinfection of fingers · Thorough hand washing</b> <b>Disinfection of used equipment</b> - Please be sure to disinfect your fingers when entering the studio. - Please wash your hands before and after the lesson. - Please disinfect the used equipment. ● Check home page or ask at the front desk for substitute infos. * There may be sudden changes of lesson schedules * ● There is a case of using two courses for pool lesson depending on the capacity.						
8:00			Online only BMR Boost 8:10-8:40														
9:00		CITY WALK 9:00-9:30 TAKEI															
9:30																	
10:00	Hot Lesson																
10:30			Balletone 10:30-11:30 Yoshino		Hatha Yoga 10:30-11:30 Kaoru Maki												
11:00	Body Structure conditioning 11:00-12:00 Ryuko konno				↓ Renewal												
11:30			Core Training & Stretch 11:45-12:35 Kimitake Harada		Pool Conditioning 11:45-12:45 Kaoru Maki		↓ Renewal		Refresh Yoga 11:30-12:15 arai								
12:00	Active Stretch 12:20-12:40 Yuya Takahashi		↓ NEW				Conditioning Yoga 12:20-13:20 Asumi										
12:30	Dumbbell workout 12:45-13:05 Yuya Takahashi		Yoga 12:50-13:35 Ayuko		Total Body Workout 13:00-14:00 Takumi Akiyama				Yawarahan Exercises [Paid lesson] 12:45-13:30 Kimitake Harada						Yoga 12:45-13:30 tomo		
13:00	Abs Training 13:10-13:30 Yuya Takahashi																
13:30		AQUAZUMBA® 13:30-14:15 YUKI															
14:00	Pilates(Beginner) 14:00-14:45 Kimitake harada																
14:30			CORE-BIX 14:30-15:00 REEKO														
15:00	Aerobics 15:00-16:00 Reiko Takeuchi																
15:30			Online only Care for desk dwellers 15:20-15:50														
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00	Stretch 18:00-18:20 Kimitake Harada																
18:30	Hip Training 18:25-18:50 Kimitake Harada																
19:00	Bodymake Training 19:00-19:50 Yuto Banda																
19:30			Street Dance 19:00-20:00 SACHIKO														
20:00																	
20:30																	
21:00																	
22:00																	

Ticket: A



: The studio will be hot during the lessons in the orange box



: Self training with one point advice in the blue box

22:00 CLOSE

19:00 CLOSE



月	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	水	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ	金	エリア	レッスン名	担当	レッスン内容	強度	シューズ														
月	スタジオ	リフレッシュヨガ【ライブ配信】	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低〜中	-	水	スタジオ	朝の体操【ライブ配信】	Hiromi	からだをゆくりと伸ばし、そしてテンポよく動いてほどよく汗をかき、気持ちのいい朝にしましょう！	低〜中	-	金	スタジオ	体幹引き締めヨガ【ライブ配信】	齋藤 竜太	ヨガのポーズをベースに、主に胴体周りの表層・深層の筋肉を多く使うレッスンです。	中〜高	-														
		骨格調整コンディショニング【ホット】	今野 龍子	アイテムを使用しながら筋肉をほぐして緩めて整えていくプログラムです。	低	-			ハタヨガ	真木 薫	呼吸と動作を連動し、様々なポーズを行い、身体のバランスを整えていく基本的なクラスです。ヨガ初心者の方にもおすすめです。	低	-			リフレッシュヨガ	arai	リフレッシュを目的としたポーズを取り入れたシークエンスでレッスンをを行います。	低〜中	-														
		アクティブストレッチ	高橋 勇弥	運動不足の方はこのレッスンだけでも十分な内容で、運動習慣のある方はこれから動く前の準備運動として最適です！ダイナミックに身体を動かす、可動域を広げるレッスンです。	中	-			ポールコンディショニング	真木 薫	ストレッチポールを利用して、様々な動作を行い、筋肉や関節を緩めて身体の調整、筋膜をリリースしていくクラスです。	低	-			やわらちゃん体操【予約制・月謝制】10名限定	原田 公威	転倒＆骨折予防に！柔道の受け身を活かしたエクササイズでこけない体へ。	低	-														
		ダンベルワークアウト	高橋 勇弥	筋力が分からない方、正しいフォームを知りたい方必見！効果的かつ、安全な方法で全身を鍛えます。重りは、1-5kgまでをご用意しているので、ご自身の体力に合わせてトレーニングできます。	中〜高	-			トータルボディワークアウト	秋山 拓実	カラダ全体のシェイプアップを目的としたトレーニングクラスです。筋肉を増やすことで代謝アップを狙っています。	強	○			フラダンス	阿部 幸子	フラは優雅でしなやかな動きですが、常に体を動かすので下半身の筋力アップも期待できます。心をリラックスさせながら Let's enjoy Hula!	低	-														
		腹筋【ライブ配信】	高橋 勇弥	シックスパックを作る腹筋、くびれ作りに不可欠な内・外腹斜筋のトレーニングに加え、骨格を整え、キレイなお腹作りのエクササイズを行います。	中〜高	-			からだケア	Hiromi	伸ばす・使う・緩めるの3つのセッションでからだを整えましょう。	低	-			陰ヨガ～Advance～【予約制・月謝制】8名限定	Hiromi	陰ヨガとは、一つのポーズを数分間保持し、普段の動きでは働きかけることの難しい腰・肋骨・筋膜まで働きかけることが可能です。同時に『感覚』や『気持ち』に意識を向けたといった、『瞑想』を取り入れながら心身ともに静かで強く落ち着いた状態になることを目指して行うヨガです。柔軟性向上、ケガ予防、身体のこわばりを緩めたい方にオススメです！少人数で担当者の目が1人ひとりに行き届き、より専門的なレッスン内容となっております。月謝制 ¥6,800	低	-														
		ピラティス初級	原田 公威	シンプルな呼吸と動きを組み合わせ、しなやかな体作りを行います。	低	-			ストレッチ【ホット】	高橋 勇弥	セルフマッサージも行い、全身のストレッチをします。短時間で全身満遍なく伸ばし、疲れた身体をメンテナンスします。	低	-			CORE-BIX【ホット】	REEKO	筋トレ+有酸素運動をMIXした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心に全身エクササイズ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○														
		エアロビクス	竹内 礼子	シンプルな動きで全身をフルに動かします。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	低	○			ヨガベーシック【ホット】	arai	ヨガの基本的なポーズを行いながら、身体を伸ばし、呼吸で自律神経を整えていきます。	低〜中	-			ベーシックヨガ+【ホット】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	中	-														
		ストレッチ	原田 公威	短時間で体がスッキリするストレッチを行います。	低	-			アクアビクス	秋山 拓実	水中でおこなう有酸素運動。音楽に合わせて身体を動かす、水の抵抗を利用して全身のシェイプアップを狙います。	中	-			サポートパーソナル【予約制・月謝制】3名限定	晩田 裕都	ジムで何をしたらいいかわからない方にオススメです！全4回制でトレーニングからケアの方法までお客様に合わせてご案内します。月謝制(全4回) ¥4,400 1weekマシントレーニング 2week有酸素マシン 3weekフリーウェイト 4weekケア&ストレッチ	低	○														
		ヒップトレ【ライブ配信】	原田 公威	25分でバリエーション豊富な尻トレーニングを行います。	中	-			ウェイクアップヨガ【ホット】	齋藤 竜太	体のほしを中心に、気持ちの良い汗をかき、心身の目覚めに効果的な動きを行います。水分補給の飲み物をお持ちくださいませ。	中	-			きれいなクロール	小池 信郎	力を抜き柔らかく、ゆくりきれいに泳げるよう楽しくレッスンします。	低	-														
		ボディメイクトレーニング～全身を鍛えよう～	晩田 裕都	上半身、下半身、そして腹筋や体幹トレーニングでお腹周りまで全身を鍛えていきます。50分間集中して楽しくトレーニングしていきましょう！	強	-			Burnout kickboxing workout	今野 龍子	その名の通り『脂肪燃焼』を目的としたキックボクシングと筋トレを組み合わせたレッスンです。筋トレ×有酸素運動でしっかり動くプログラムです。	高	-			お好み泳法	小池 信郎	お客様1人1人のご希望に応じてレッスンします。	低	-														
月	プール	AQUA BALANCE	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。水中や水面でのバリエーション動作を通じて、楽しみながら持久力・体幹筋力・バランス感覚を養いましょう。	低	-	水	スタジオ	コンディショニングヨガ	明日美	深い呼吸とアーサナで、心身を調整します。リフレッシュしたい方、柔軟性を高めたい方、体をしなやかに引き締めたい方におすすめです。	低	-	金	スタジオ	ベーシックヨガ+【ライブ配信】	tomo	ヨガの基本的なポーズを呼吸と共に深めていきます。ベーシックヨガよりも運動量は多めです。初心者～中級者、ヨガの動きに慣れてきてステップアップしたい方におすすめです。	中	-														
		AQUAZUMBA®	YUKI	水の特性を利用し、ZUMBA®の動きを行います。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	低〜高	-			バレエストレッチ	真紀	どなたでも参加できる柔軟性UPストレッチです。筋肉を使ってストレッチをしていながら姿勢の矯正を意識して行ないます。	低	-			ピラティス	原田 公威	全身バランス良く、ピラティスエクササイズを用いてトレーニングします。	中	-														
		アクアエクササイズ	水夫	腰痛・腰痛・股関節痛・肩こり・浮腫み・冷え性などの予防・改善トレーニングです。	低〜中	-			バレエパー	真紀	バレエ入門～初級レベルのパーという種を持ったレッスンです。バレエの基本的な動きで体幹・姿勢をつけていきます。靴下をお持ちになるとポーズを取りやすくなります。	中	-			エアロビクス	竹内 礼子	コンビネーションを楽しみながらしっかりと汗をかき事が出来ます。脂肪燃焼、体力の向上が期待出来ます。	中	○														
		アクアビクス	水夫	体力、筋力の向上・脂肪燃焼・心身のリフレッシュ・睡眠の質の向上などを狙います。	低〜中	-			ジャズダンス	真紀	身体全体をほぐしながら伸ばすエクササイズをして、JAZZダンスの振り付けを踊ります。1ヶ月に1曲のペースでゆくり進めます。	中	○			プール	AQUAZUMBA®	YUKI	水の特性を利用し、ZUMBA®の動きを行います。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	低〜高	-													
		ウエイクアップピラティス【ライブ配信】	原田 公威	朝の目覚めにピッタリ！全身をくまなく動かして代謝を上げましょう。	中	-			ランニングサークル	高橋 勇弥	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的には周辺の観光スポットへ出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	○			日	スタジオ	ダンベルワークアウト	高橋 勇弥	筋力が分からない方、正しいフォームを知りたい方必見！効果的かつ、安全な方法で全身を鍛えます。重りは、1-5kgまでをご用意しているので、ご自身の体力に合わせてトレーニングできます。	中〜高	-												
代謝アップ【オンライン限定】	原田 公威	1人1人の体の状態をお聞きした上で、1日の代謝が上がる運動を紹介いたします。	低	-	サーキットトレーニング	高橋 勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短時間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	○	腹筋【ライブ配信】	高橋 勇弥	シックスパックを作る腹筋、くびれ作りに不可欠な内・外腹斜筋のトレーニングに加え、骨格を整え、美しいお腹作りのためのエクササイズを行います。	中〜高	-																				
バレトン	Yoshino	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れ、体幹や足裏の感覚を鍛えるレッスンです。	低	-	ZUMBA®	YUKI	ダンスとフィットネスを融合。ラテンの音楽に合わせてLet's Party♪	低〜高	○	ストレッチ【ライブ配信】	高橋 勇弥	セルフマッサージも行い、全身のストレッチをします。短時間で全身満遍なく伸ばし、疲れた身体をメンテナンスします。	低	-																				
体幹トレーニング&ストレッチ【ライブ配信】	原田 公威	ポッコリお腹解消！姿勢改善にも効果的！ストレッチでケアした後は、体がスッキリして軽くなります。	中	-	ラテンエアロ	黒原 和佳子	ラテンと聞くと腰を動かすイメージですが、腹筋と背筋を使い骨盤を持ち上げていきます。軽やかに楽しいリズムと指先まで意識したダイナミックな動きを一掃に楽しみましょう！	低	○	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-																				
ヨガ	Ayuko	ヨガの基本的な動きを中心に、丁寧に身体を整えます。	低〜中	-	アクアビクス	山本 多見子	脂肪燃焼効果が地上より遥かに高く、水の抵抗を利用してアクティブに動きます。浮力がある事で楽にカラダを動かせるので、運動初心者の方でも楽しく汗をかけます！	中	-	水中ウォーキング	鈴木 卓人	膝や腰への負担が少なく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラスです。	低	-																				
火	スタジオ	OORE-BIX	REEKO	筋トレ+有酸素運動をMIXした脂肪燃焼クラスです。体幹を中心に全身エクササイズ！音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう。	中	○	水	スタジオ	ランニングサークル	高橋 勇弥	皇居周辺をメインにランニングを行います。定期的には周辺の観光スポットへ出向く事もあります。5-6分/kmで走れる方を対象とし、長いコースの場合10km程度を走ります。雨天中止。中止の場合、当日の17:00にHPへ掲載します。フロント前集合。	中	○	金	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-														
		産み過ぎケア【オンライン限定】	REEKO	お家でできる、脚、お尻、腰のケアを行います。家やオフィスで産む時間が長い方へオススメです。	低	-			サーキットトレーニング	高橋 勇弥	短時間で高強度のトレーニングを行い、筋力や心肺機能を向上させます。短時間で体力向上・体形の変化も間違いなし！	高	○			日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-												
		Burnout kickboxing workout【ライブ配信】	今野 龍子	その名の通り『脂肪燃焼』を目的としたキックボクシングと筋トレを組み合わせたレッスンです。筋トレ×有酸素運動でしっかり動くプログラムです。	高	-			ZUMBA®	YUKI	ダンスとフィットネスを融合。ラテンの音楽に合わせてLet's Party♪	低〜高	○					日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-										
		ストリートダンス	SACHIKO	音楽に合わせて、HIPHOP・JAZZ・ハウスダンスなどの表現要素を用いて踊るクラスです。	中	○			ラテンエアロ	黒原 和佳子	ラテンと聞くと腰を動かすイメージですが、腹筋と背筋を使い骨盤を持ち上げていきます。軽やかに楽しいリズムと指先まで意識したダイナミックな動きを一掃に楽しみましょう！	低	○							日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-								
		SMART SWIM	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。初心者向けにスマートな泳法で楽しく泳ぐクラスです。	低	-			アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-									日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-						
		CITY WALK	TAKEI	ワンポイントアドバイス付きセルフトレーニング。アップテンポな音楽を聴きながら遊べる時間です。ご希望される方へは経験豊富なスタッフから泳法についてアドバイスさせていただきます。	低	-			アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-											日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-				
		水中ウォーキング&アクアダンス	鈴木 卓人	前半20分は、ウォーキングで身体をほぐし、後半は音楽に合わせて有酸素運動を行います。	中	-			アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-													日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-		
		キレイに泳げるクロールレッスン	江藤 こなみ	基本練習を主に行い、キレイに泳げるようになるためのレッスンです。腕の動き方やキックなど細かいポイントも丁寧に伝えますので、初心者だけでなく中級者以上の方にもオススメです。	低	-			アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-															日	スタジオ	アクアウォーキング&スイム4泳法	山本 多見子	1week クロール / 2week 背泳ぎ / 3week 平泳ぎ / 4week スイム基礎 / 5week お楽しみ♪	中	-

# レッスン変更のお知らせ

8/26現在

土曜	日付	クラス名	時間	インストラクター
	8/27	ピラティス ↓ コンディショニング & ストレッチ	14:00-15:00 ↓ 14:15-15:00	原田 公威 → 竹内 礼子

急遽レッスンに変更がある場合がございます。予めご了承くださいませ。