



# レッスンスケジュール 2025-6/1~6/30

営業時間 月~土・9:00~22:00 日/祝・10:00~20:00



月-MON					TIME	水-WED					TIME	木-THU					TIME	金-FRI					
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	
	OSkyBeautyヨガ 9:15~10:15				<<10:00>>						<<10:00>>		OSkyBeautyヨガ 9:45~10:45					<<10:00>>					
★ストレッチ 10:30~10:50 近藤				ベーシックウォーキング 10:30~10:45		★ストレッチ 10:30~10:50 伊藤					<<11:00>>												
★ヨガ 11:00~11:45 大西					<<11:00>>	★ラバー&ピラティス 11:00~11:30 伊藤					<<11:00>>	★コアリズム 11:00~11:30 伊藤											★アキアピクス 11:00~11:20 笹川
					<<12:00>>						<<12:00>>												
★ZUMBA30 12:10~12:40 大西	★サスペンション 12:15~12:45 山崎				<<12:00>>	★エアロピクス初級 11:45~12:30 仙賀					<<12:00>>	★ZUMBA30 11:55~12:25 笹川											
					<<13:00>>						<<13:00>>												
★エアロピクス初級 13:00~13:30 山崎					<<13:00>>	★健美操 12:45~13:30 関東					<<13:00>>	★ZUMBA GOLD 12:45~13:15 笹川											
★リラックスフォーマー 13:40~14:00 山崎					<<14:00>>						<<14:00>>	★コンディショニング 13:30~14:00 伊藤											
					<<15:00>>						<<15:00>>												
					<<16:00>>	★エアロボード初級 13:45~14:15 伊藤					<<16:00>>												
					<<17:00>>						<<17:00>>												
					<<18:00>>	★太極拳 15:30~16:15 長谷川					<<18:00>>												
					<<19:00>>						<<19:00>>												
					<<20:00>>						<<20:00>>												
					<<21:00>>						<<21:00>>												
					<<21:30>>						<<21:30>>												

【定員】Aスタジオ 27名 Bスタジオ 15名 ライドスタジオ 8名 レッスンプール 20名 アクアプール 20名 ※レッスンによって定員数は異なる場合があります

... 通常レッスン ※【れんらくアプリ】にて事前予約が可能
 ... 水泳塾 ※別途登録が必要となります
 ... SkyBeautyヨガ ※別途登録が必要となります(女性のみ事前予約・参加が可能)



# レッスンスケジュール 2025-6/1~6/30

※休館日はカレンダーを確認して下さい



土-SAT					TIME	日-SUN				
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
	○SkyBeautyヨガ 9:15~10:15				<<10:00>>				ジュニア スイミング 8:50~11:15	
★週替わりレッスン 10:30~11:00	6/7 ヨガ 6/14 ヨガ 6/21 アクティブストレッチ 6/28 ヨガ	笹川 笹川 山崎 西村			<<11:00>>	★週替わりレッスン 10:30~10:50	○SkyBeautyヨガ 10:15~11:15			
★週替わりレッスン 11:15~11:45	6/7 ストロングネーション 6/14 ストロングネーション 6/21 トレーニングタイム 6/28 ラバー&ピラティス	笹川 笹川 山崎 西村			<<12:00>>	★週替わりレッスン 11:00~11:30			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15	
★週替わりレッスン 12:10~12:40	6/7 ZUMBA30 6/14 ZUMBA30 6/21 ワイルドアタック 6/28 ZUMBA30	笹川 笹川 山崎 西村			<<13:00>>	★SALSATION® DENOLESSON 11:45~12:30 中村				
★週替わりレッスン 13:00~13:45 河内	6/7 エアロボード初中級 6/14 エアロピクス初中級 6/21 エアロボード初中級 6/28 エアロピクス初中級				<<14:00>>				★平泳ぎ初級 13:30~14:00 長谷川	
			ジュニア スイミング 8:50~19:20		<<15:00>>				★ドリル練習 14:10~14:40 長谷川	
					<<16:00>>					
					<<17:00>>			★シェイプライド 17:00~17:20 山崎		
					<<18:00>>		★サスペンション 17:30~18:00 山崎			
					<<19:00>>	★リラックスフォーマー 18:15~18:45 山崎				
★週替わりレッスン 18:45~19:15	6/7 アクティブストレッチ 6/14 バランスボール 6/21 ヨガ 6/28 アクティブストレッチ	山崎 山崎 西村 山崎			<<20:00>>					
★週替わりレッスン 19:30~20:00	6/7 マッスルビート 6/14 ラバーTR 6/21 ZUMBA30 6/28 トレーニングタイム	山崎 山崎 西村 山崎			<<21:00>>					
			★はじめてスイム 19:40~20:00 ※1年間参加でき		<<21:30>>					
	○SkyBeautyヨガ 20:15~21:15		★バタフライ初級 20:20~20:50 坂	ベーシックウォーキング 20:15~20:30						

## 日曜日 週替わりレッスン

## 祝日・短縮営業日

6/1(日)  
10:30~10:50 アクティブストレッチ 山崎  
11:00~11:30 ワイルドアタック 山崎

6/8(日)  
10:30~10:50 ボールエクササイズ 山崎  
11:00~11:30 タフエアロボード 山崎

6/15(日)  
10:30~10:50 アクティブストレッチ 山崎  
11:00~11:30 マッスルビート 山崎

6/22(日)  
10:30~10:50 バランスボール 山崎  
11:00~11:30 エアロボード初級 山崎

6/29(日)  
10:30~10:50 アクティブストレッチ 山崎  
11:00~11:30 トレーニングタイム 山崎

## イベント情報

レッス予約開始日時  
5/25(日)午後8時~アプリ予約開始  
クラブ休館日  
毎週火曜日