2026年9月～ レッスンスケジュール

月曜日

Bスタジオ
- ピラティス入門 10：30～11：15 千葉
- ZUMBA 11：45～12：30 関
- 機能改善体操 13：00～13：30 横山
- **体育スクール** 15：30～18：40
- フラダンス 20：15～21：00 菅原

HOTスタジオ
- 有料・登録制 HOTリンパエクササイズ 11：00～12：00 maki

プール
- **アクアベビークラブ** 10：00～11：00
- 有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 松田/矢部 11：15～12：15
- アクアウォーキング 13：00～13：15
- アクアビクス 13：30～14：15 ハマカイダTHF 大山
- **ジュニア スイミング スクール** 15：00～18：30 クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり
- フィンフリータイム 20：45～21：30

水曜日

Bスタジオ
- 有料・登録制 太極拳 10：30～11：30 小川
- 有料・登録制 トータルボディメイキング 12：00～13：00 古部
- ピラティス 13：30～14：15 長谷波
- **体育スクール** 15：30～18：40
- エアロビクス初級 20：15～21：00 伊藤

Aスタジオ
- 機能改善体操 12：15～12：45 大森
- 有料・登録制 バレエ 13：30～15：00 栗城

HOTスタジオ
- 有料・登録制 HOTベーシックヨガ 11：45～12：45 mina
- 有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 20：15～21：15 aya

プール
- 有料・登録制 アクアスクール初級 田中 マスターズスイム 遠山 10：30～11：30
- アクアビクス 13：45～14：30 ハマカイダTHF 平沼
- **ジュニア スイミング スクール** 15：00～18：30 クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり
- フィンフリータイム 20：45～21：30

木曜日

Bスタジオ
- エアロビクス初級 10：30～11：15 大里
- ヒップホップ入門 11：35～12：20 山田
- ZUMBA 12：40～13：25 木村
- **体育スクール** 15：30～18：40
- ベーシックヨガ 20：15～21：00 べに

HOTスタジオ
- 有料・登録制 HOTベーシックヨガ 11：45～12：45 大里

プール
- **アクアベビークラブ** 10：00～11：00
- 有料・登録制 アクアスクール 初中級・中上級 松田/矢部（暁） 11：15～12：15
- **ジュニア スイミング スクール** 15：00～18：30 クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり

金曜日

Bスタジオ
- エアロビクス初級 10：30～11：15 石谷
- ワイルドアタック 12：00～12：45 澤
- ベーシックヨガ 13：15～14：00 mayuko
- **キッズ・KPOPダンス** 16：15～17：15
- ベーシックヨガ 20：15～21：00 arai

HOTスタジオ

プール
- **アクアベビークラブ** 10：00～11：00
- アクアビクス 13：15～14：00 澤
- **ジュニア スイミング スクール** 15：00～18：30 クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり
- フィンフリータイム 20：45～21：30

土曜日

Bスタジオ
- バランス コーディネーション 10：30～11：15 和田
- エアロビクス初級 11：45～12：30 須田
- **キッズ・チア** 13：40～17：00
- ハタヨガ 17：45～18：30 佐藤
- ZUMBA 19：00～19：45 佐藤

HOTスタジオ
- 有料・登録制 HOTベーシックヨガ 10：30～11：30 arai
- 有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 14：30～15：30 aya

プール
- **ジュニアスイミング** 9：30～10：30
- 有料・登録制 アクアスクール 初中級 松田 11：00～12：00
- アクアビクス 12：15～13：00 ハマカイダTHF 大山
- **ジュニア スイミング スクール** 14：00～17：30 クラブ会員様もご利用いただけます *コース制限あり
- フィンフリータイム 19：45～20：30

日曜日

Bスタジオ
- ワイルドアタック 10：10～10：55 佐藤
- ヨガ入門 11：30～12：15 大里
- ピラティス 12：45～13：30 平塚

HOTスタジオ
- 有料・登録制 HOTベーシックヨガ 12：35～13：35 大里

プール
- アクアビクス 12：30～13：15 海津
- 有料・登録制 アクアスクール 初級 松田 14：00～15：00
- 有料・登録制 アクアスクール 中級 松田 15：10～16：10
- フィンフリータイム 17：30～18：30

- レッスン**開始10分前より**入室いただけます。
- 安全確保の為、**レッスン開始10分以降の途中参加**はできません。
- **場所取り**はご遠慮ください。
- ホットスタジオは定員12名とさせていただきます。
- その他、担当者の指示に従ってください。