



レッスンスケジュール 2025年-9月

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
					«10:00»						«10:00»		O SkyBeautyヨガ 9:45~10:45				«10:00»					
★ストレッチ 10:30~10:50 近藤						★ストレッチ 10:30~10:50 伊藤									ベシクウォーキング 10:30~10:45			★リラックスフォーマー 10:30~10:50 伊藤				
					«11:00»	★ラバー&ピラティス 11:00~11:30 伊藤					«11:00»	★コアリズム 11:15~11:45 伊藤					«11:00»	★エアロビクス初級 11:15~11:45 伊藤				
★ヨガ 11:00~11:45 大西				★アクアピクス 11:10~11:30 西村					ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15		«12:00»						«12:00»				ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15	
					«12:00»	★エアロビクス初級 11:45~12:30 仙賀					«12:00»	★ZUMBA30 12:10~12:40 西村			水泳塾 12:00 ~ 13:00		«12:00»					
★ZUMBA30 12:10~12:40 大西	★サスペンション 12:15~12:45 近藤				«13:00»	★健美操 12:45~13:30 関東				ベシクウォーキング 13:15~13:30	«13:00»	★エアロビクス初級 12:50~13:20 西村			水泳塾 13:00 ~ 14:00		«13:00»	★ヨガ 12:15~13:00 松本			★はじめてスイム 12:30~12:50 藤川 ※1年生参加できます	
★青竹ふみ 13:00~13:30 西村			水泳塾 13:00 ~ 14:00	★フィンスイム 13:00~13:30 坂※フィン要							«14:00»	★コンディショニング 13:30~14:00 伊藤					«14:00»	★フラダンス 13:30~14:15 ※26日休講	O SkyBeautyヨガ 13:00~14:00		水泳塾 13:00 ~ 14:00	
★リラックスフォーマー 13:40~14:00 西村				★スイム500 13:50~14:10 坂	«14:00»	★エアロボード初級 13:45~14:15 伊藤					«15:00»						«15:00»					
					«15:00»						«16:00»						«16:00»					★アクアピクス 14:30~14:50 近藤
					«16:00»	★太極拳 15:30~16:15 長谷川				ジュニア スイミング 12:30~20:25	«17:00»						«17:00»					
					«17:00»						«18:00»	キッズダンス 16:30~18:35					«18:00»					
					«18:00»						«19:00»						«19:00»					
					«19:00»						«20:00»						«20:00»					
					«20:00»	★トレーニングタイム 19:15~19:45 山崎				19:20 ~ 20:25 ※一 部利 用可	«21:00»	★ヨガ 19:00~19:45 松本				19:20 ~ 20:25 ※一 部利 用可	«21:00»					
★SALSATION® DENOULESSON 19:30~20:15 中村					«21:00»	★マッスルビート 20:00~20:30 山崎				ベシクウォーキング 20:15~20:30	«21:30»						«21:30»					
					«21:30»		O SkyBeautyヨガ 20:15~21:15	★シェイプライド 20:40~21:00 山崎														

【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年-9月



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		ジュニア スイミング 8:50～19:20		《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	9/6 アクティブストレッチ 山崎 9/13 アクティブストレッチ 山崎 9/20 アクティブストレッチ 山崎 9/27 アクティブストレッチ 山崎				《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	9/6 トレーニングタイム 山崎 9/13 タフエアロボード 山崎 9/20 トレーニングタイム 山崎 9/27 タフエアロボード 山崎				《12:00》	★週替わりレッスン 11:00～11:30			ベビー スイミ グ 11:00 ～ 12:15	
★ヨガ 12:10～12:40 河内					《13:00》	★SALSATION® DENOLESSON 11:45～12:30 中村				
★週替わりレッスン 13:00～13:45 河内	9/6 エアロボード初中級 9/13 エアロビクス初中級 9/20 エアロボード初中級 9/27 エアロビクス初中級				《14:00》				★背泳ぎ初級 13:30～14:00 長谷川	
					《15:00》				★ドリル練習 14:10～14:40 長谷川	
					《16:00》					
					《17:00》			★シェイブライド 17:00～17:20 山崎		
					《18:00》		★サスペンション 17:30～18:00 山崎			
★週替わりレッスン 18:45～19:15	9/6 ストレッチ 山崎 9/13 ストレッチ 山崎 9/20 ストレッチ 山崎 9/27 ストレッチ 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 19:30～20:00	9/6 ラバートレーニング 山崎 9/13 バランスボール 山崎 9/20 ラバートレーニング 山崎 9/27 バランスボール 山崎		★はじめてスイム 19:40～20:00 坂 ※1年間参加でき		《20:00》	レッスン予約開始日時				
			★平泳ぎ初級 20:20～20:50 坂	ベーシックウォーキング 20:15～20:30	《21:00》	8/25(月)午後8時～アプリ予約開始				
					《21:30》	クラブ休館日				
						毎週火曜日 ・ 9/28(日)				

※休館日はカレンダーを確認して下さい

日曜日 週替わりレッスン	祝日・短縮営業日
--------------	----------

9/7(日)	10:30～10:50 ストレッチ	山崎	9/15(月・祝)	11:30～12:00 ヨガ	西村
	11:00～11:30 ワイルドアタック	山崎	Aスタジオ	12:15～12:45 ZUMBA30	西村
				18:00～18:30 トレーニングタイム	山崎
				※短縮営業日10:00～20:00	
				※レッスンプール 12:15～15:25	

9/14(日)	10:30～10:50 ストレッチ	山崎
	11:00～11:30 エアロボード初級	山崎

9/21(日)	10:30～10:50 ストレッチ	山崎
	11:00～11:30 エアロビクス初級	山崎

9/28(日)	クラブ休館日※サンスポ秋祭り				
---------	----------------	--	--	--	--

備考

※SkyBeautyヨガ 別紙参照
※レッスンプール工事のため9/23～10/10の期間レッスンプールご利用いただけません
工事期間中のレッスンプールで行うすべてのプログラムは休講となります