

# 2026年 2月 レッスンタイムスケジュール表

	月曜日 プール	火曜日 スタジオ1	水曜日 スタジオ1	木曜日 スタジオ1	金曜日 スタジオ1	土曜日 スタジオ1	日曜日 スタジオ1	
10:00		10:15~11:00 太極拳45 鮎沢 ⑯		10:00~10:45 水中体操	10:15~11:00 スンバ Mai ⑯	10:15~11:00 ルースィダットン 篠田 ⑯		10:00
11:00		11:15~12:00 ボールビラティス ERI ⑮	11:00~11:45 やさしいエアロ 田中 ⑯	11:15~12:15 らくらくストレッチ 田中 ⑯	11:15~12:00 ビラティス Yuri ⑯		10:30~11:30 太極拳60 鮎沢 ⑯ 1日・15日	11:00
12:00			12:00~12:45 背骨コンディショニング 門元 ⑯ 4日・18日					12:00
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 赤尾 ⑯	13:30~14:30 ズンバ 荻原 ⑯	13:00~13:35 やさしいボディケア Mai ⑯			13:00~13:45 シンプルステップ 荻原 ⑯	13:00
14:00	13:30~14:30 初級スイミング	14:15~15:00 背骨しなやかエクササイズ 荻原 ⑯	14:00~15:00 初級スイミング	14:00~14:45 シンプルエアロ 荻原 ⑯			14:00~15:00 ボディ コンディショニング 荻原 ⑯	14:00
15:00							15:15~16:30 フラダンス 小林	15:00
16:00								16:00
17:00							有料カルチャー教室	17:00
18:00							ストレッチ系	18:00
19:00	19:00~19:45 コアトレシェイプ 佐藤 ⑯	19:00~19:45 アクティブエアロ 鈴木 ⑯	19:20~20:20 ヨガ&ボール 内藤 ⑯	19:15~20:00 ルースィダットン 篠田 ⑯			ヨガ系	19:00
20:00	20:00~21:00 フィットネスヨガ 内藤 ⑯	20:00~20:45 スンバ 荻原 ⑯	20:35~21:35 スンバ 荻原 ⑯	20:05~20:50 めざせ！ 美 Body 篠田 ⑯			エアロビクス系	20:00
21:00		20:55~21:40 リラクゼーションヨガ 荻原 ⑯					トレーニング系 その他 プール	21:00

**当クラブは毎週月曜日、第2・4週日曜日、偶数月末日は休館日となります**

## スタジオ・プールプログラム参加時の注意事項 !

- 途中入退場は事故の原因となりますのでご遠慮下さい。
  - プールの自由遊泳時間は厳守をお願いします。
  - スタジオ内での携帯電話のご使用はご遠慮下さい。
  - 入水時は必ずメイクを落として下さい。
  - 祝祭日（特別営業日）のレッスンはお休みとなります。
  - スイムキャップは必ずご着用下さい。

⑯ … レッスンの定員人数です。



… どなたでもご参加頂けるレッスンです。

## ●有料スクールについてのご案内●

スタジオ、プール以外にも、各種大人のスクール【テニス・カルチャー教室】  
各種ジュニアスクール【テニス・サッカー・ヒップホップ】がございます。  
詳細はフロントに別紙がございますのでお気軽にスタッフまでお申し付け下さい。

プールご利用に関しては裏面プールカレンダーをご参照下さい

フィット青葉スポーツガーデン TEL 055-223-8512