

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 プール	水曜日 スタジオ1 プール	木曜日 スタジオ1 プール	金曜日 スタジオ1 プール	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 (18)		10:00~10:45 水中体操	10:15~11:00 ズンバ Mai (18)	10:15~11:00 ルーシダットン 篠田 (18)	10:30~11:30 太極拳60 鮎沢 (18)	10:00
11:00		11:15~12:00 ボールピラティス ERI (15)	11:00~11:45 やさしいエアロ 田中 (18)	11:15~12:15 らくらくストレッチ 田中 (18)	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:15~12:00 ピラティス Yuri (18)	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 (18)					12:00
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 赤尾 (18)		13:00~13:35 やさしいボディケア Mai (18)		13:00~13:45 シンプルステップ 荻原 (14)		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 (18)	13:30~14:30 ズンバ 荻原 (18)	14:00~14:45 シンプルエアロ 荻原 (18)		14:00~15:00 ボディ コンディショニング 荻原 (18)		14:00
15:00			14:00~15:00 初級スイミング					15:00
16:00						15:15~16:30 フラダンス 小林		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 (18)	19:00~19:45 アクティブエアロ 鈴木 (18)	19:20~20:20 ヨガ&ボール 内藤 (14)	19:15~20:00 ルーシダットン 篠田 (18)		ヨガ系	19:00
20:00		20:00~21:00 フィットネスヨガ 内藤 (18)	20:00~20:45 ズンバ 荻原 (18)	20:35~21:35 ズンバ 荻原 (18)	20:05~20:50 めざせ！ 美 Body 篠田 (18)		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 (18)				トレーニング系	21:00
							その他	
							プール	

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

(18) ... 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ましては裏面プールカレンダーをご参照下さい

フィッツ青葉スポーツガーデン TEL 055-223-8512