

2026年  
6月

# 東浦店レッスンスケジュール

  …変更箇所
   …動的レッスン
   …静的レッスン
   …プールレッスン

  …映像レッスン
   …初心者向けレッスン



9:00	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		9:30~9:45 映像レッスン		9:30~9:45 映像レッスン	映像レッスン		9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン					スイミング アドバンス			
	10:00~10:45 ZUMBA 鶴殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:05~10:35 初級エアロ	10:00~10:30 水中ウォーキング 東	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンプルエアロ 山口・後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リンパドレナージュ 戸田			10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ			ダンス キッズ	スイミング ジュニア	9:20~10:05 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	新体操 キッズ
	11:05~11:45 エアロベーシック 鶴殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	どちらか1つ の参加で お願いします。	11:05~11:50 バレトン 飯嶋	10:55~11:25 中級エアロ	11:00~11:30 ショートアクア 東	11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤	ベビー スイミング	11:05~11:50 X55 寺田			11:05~11:50 11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	ベビー スイミング		ダンス ジュニア	スイミング キッズ	10:30~11:15 ZUMBA junko	新体操 ジュニア
	12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae		12:15~12:55 エアロベーシック 他田	11:45~12:15 サーキット トレーニング	12:30~13:00 背泳ぎ 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤			12:15~13:00 エアロロー 嶋田			12:15~12:45 【有料レッスン】 美ボディ ワークアウト	11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺	12:05~12:50 簡単JAZZ yae			MEGADANZ Yoshimi	11:30~12:15 アクアピクス 神尾	11:45~12:15 イーゾーダイエット 赤嶺	12:00~12:30 アクアダンベル 松本
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本	13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 ボディリセット 鈴木	13:15~13:45 平泳ぎ 藤井	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 飯嶋	ZUMBA 映美子	アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田			13:05~13:35 姿勢改善エクササイズ 映像レッスン	13:15~14:25 ストレッチ	13:15~13:45 FIGHT DO 後藤			13:45~14:30 OXIGENO 後藤	13:15~13:45 ハタフライ 竹内	12:35~13:20 FIGHT DO 赤嶺	
	14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 1日 ボディシェイプ 8日 バランスボール 15日 ボディシェイプ 22日 バランスボール 29日 ボディシェイプ			14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:20~15:05 アクアピクス 神尾	14:20~15:05 エアロロー 杉浦	14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	どちらか1つ の参加で お願いします。	14:20~15:05 週替わり NAHO			14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	14:05~15:05 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae	14:00~14:45 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング			14:50~15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	
	15:25~16:10 エアロミドル 嶋田									★週変わり★ 11日 ZUMBA 18日 メガダンス 25日 ZUMBA								16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	14:50~15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 キッズ
																			17:55~18:40 MEGADANZ Matchy		
18:00					2日 ボディシェイプ 9日 周年プログラム 16日 ボディリセット 23日 コアトレ 30日 シンプルエアロ ※9日はYoshimiRが担当です。																
	19:00~19:40 STEP 嶋田		19:15~19:45 背泳ぎ 竹内	19:15~19:45 週替わり 長坂ゆ	ダンス ジュニア		19:00~19:45 FIGHT DO 週替わり	19:50~20:20 美ボディ ワークアウト	20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ	映像レッスン	19:00~19:40 STEP 松岡										
	20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 杉浦	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 平泳ぎ 竹内	20:05~20:50 エアロミドル 鶴殿	20:40~20:45 コアトレピラティス	20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ		20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 クロール 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イーゾーダイエット 太田	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内					
	21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鶴殿	21:30~22:00 ストレッチ			21:05~21:50 X55 Matchy										
23:00																					

●ノースタッフ時間●  
平日 7:00~9:00/23:00~24:00 土日祝 7:00~9:00/21:00~24:00  
4・14・24日 7:00~24:00  
●周年祭●  
開催日 6月5日~11日 ※別途スケジュールをご確認ください。

●インフォメーション●  
■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。  
(通常のプールレッスンは予約が必要ありません。)  
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。  
(映像レッスンはWEB予約が必要ありません。)  
■レッスンは最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る  
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。  
■祝祭日は特別スケジュールとなります。

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。