

2026年
7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



時間	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		
9:00		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				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	スイミング ジュニア	
11:05~11:45	エアロベーシック 鶴殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	火曜日か 水曜日 どちらかの 参加で お願いします。	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 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 ハレトン 戸田	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺				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	スイミング キッズ	
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 飯嶋	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 美ボディ ワークアウト 赤嶺	11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺						11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi	11:30~12:15 アクアピクス 神尾	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 バレトン 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	13:15~13:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺						13:15~13:45 FIGHT DO 後藤	13:15~13:45 バタフライ 竹内	12:35~13:20 FIGHT DO 赤嶺	
14:20~15:05	MEGADANZ yae	★週変わり★ 6日 ボディシェイプ 13日 バランスボール 20日 ボディシェイプ 27日 バランスボール		14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 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		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					13:45~14:30 OXIGENO 後藤	新体操 キッズ	スイミング キッズ	
15:25~16:10	エアロミドル 嶋田						★週変わり★ 2日 メガダンス 9日 ZUMBA 16日 メガダンス 23日 ZUMBA 30日 メガダンス													14:50~15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	新体操 ジュニア	スイミング ジュニア	
18:00																					16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 ジュニア	スイミング アドバンス
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		19:00~19:40 STEP 松岡										19:00~19:45 エアロテクニク 嶋田	19:00~19:30 バタフライ 新美	17:55~18:40 MEGADANZ Matchy	19:00~19:45 リンパドレナージュ 戸田
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		20:00~20:45 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 イーザーダイエット 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													

●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
●祝日スケジュール●
 ※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。