

2026年 2月

# クラブレッスン&スクールプログラム



	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			
9:30													9:30		
10:00													10:00		
10:30	10:15~11:00 ステップ 小 松	10:15~11:15 【スクール】 婦人総合イージー 矢 野			10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野 口		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野 口		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野 口		10:00~12:00 【スクール】 ファットバーン エアロ 小 松		10:30		
11:00			10:45~11:45 ベーシックヨガ watami		10:30~11:30 Hawaiian Hula Time 'Elua(II) nobi		11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 野 口		10:45~11:45 ピラティス ストレッチ Yumix		11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 野 口		11:00		
11:30	11:30~12:30 元気にチアヨガ watami	11:15~12:15 【スクール】 婦人総合イージー 小佐野 婦人総合ハード 矢 野		11:30~12:00 各種ターン 野 口	11:15~12:15 【スクール】 リズム水泳 北 島		11:15~12:15 【スクール】 腰痛改善 教室 吉 塚		11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 野 口		12:00~13:00 【スクール】 2コース ご利用いただけます		11:30		
12:00				12:00~13:00 FUN DANCE ! Yumix		12:05~12:35 1ポイントT 野 口	12:05~12:35 1ポイントT 野 口	12:15~12:45 初めてターン 吉 塚	12:15~12:45 1ポイントT 三 村	12:15~13:00 ラテンエクササイズ 五十嵐	12:15~13:00 健美操 小 松	12:00~13:00 ベーシックヨガ watami	12:00		
12:30					12:45~13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉 塚	12:45~13:45 1ポイントプラス 第2・4週開催 堀 内	13:15~13:45 アドバンススイム 第2・4週開催 堀 内	12:45~13:45 スペシャルスイム レッスン(要登録) 野 口	12:45~13:45 初めて平泳ぎ 三 村	12:45~13:15 背泳ぎのみト 野 口	12:50~13:20 飛び込み 野 口	12:30~14:00 【スクール】 ハンディ キャップ マンツーマン	12:30		
13:00	12:40~13:40 リラックスヨガ watami	12:45~13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉 塚			13:15~14:00 ピラティス Yumix		13:15~13:45 美姿勢ウォーキング 北 島 第1・3・5週開催	13:15~13:45 初めてバタフライ 三 村	13:20~14:05 ロングスイム 野 口	13:15~14:15 アロマヨガ 五十嵐	13:25~14:10 ハーデスイム 野 口	13:20~14:20 背骨コンディショニング 小 松	13:00		
13:30					13:50~14:20 フィンスキンタイピング (最初10分 講習) 矢 野			14:00~14:45 ソフトエアロ MASUMI	14:00~14:45 アクアプレス&ボディ 堀 内	14:30~15:30 トレーニング & エアロビクス 小松	14:15~14:45 ウォーキング 田 中	14:00~18:00 【スクール】 キッズスイム	14:00~15:00 フィンスイミング 体験会 第3日曜日開催 堀 内	14:00	
14:00	14:15~15:15 太極拳 内 山	14:25~14:55 アクアピクス 吉 塚			14:15~15:15 ウォーキング 杉 崎			14:20~14:50 アクアプレス&ボディ 堀 内	14:45~15:15 スカーリング・プラス 田 中		13:30~14:30 呼吸&姿勢塾 定員12名 第4土曜日開催 堀 内		14:30		
14:30					15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム		15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム		15:40~16:10 脱・ロコモ 小 松	15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム	17:00~18:00 癒しのヨガ 木 原	2コース ご利用いただけます	15:30~16:30 パーソナル スクール	15:30	
15:00					16:30~17:30 【ダンススクール】 キンダークラス TETSUYA	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス Yu-na	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス moMO	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	17:00~18:30 【スクール】 育成クラス	18:10~19:10 ベーシックヨガ watami	18:00~19:30 パーソナル スクール	15:30~16:30 5コース ご利用可能	16:00
15:30					17:30~18:30 【ダンススクール】 キッズクラス TETSUYA	17:30~18:30 【ダンススクール】 育成クラス Yu-na	17:30~18:30 【ダンススクール】 ジュニアクラス Yu-na	17:30~18:30 【スクール】 育成クラス	17:45~18:45 【ダンススクール】 ジュニアクラス moMO	17:30~18:30 【スクール】 育成クラス	17:30~19:15 選手クラス			16:30	
16:00									18:30~20:00 【スクール】 選手クラス		19:30~20:00 パーソナル スクール	19:00~20:00 【スクール】 成人総合 イージー・ハード 杉 崎	20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 鈴 木	19:00	
16:30									18:30~20:15 【スクール】 選手クラス		21:00~21:30 【スクール】 選手クラス		21:00~21:30 【スクール】 4泳法習得 寺 井	20:00	
17:00	19:15~20:15 ピラティス ストレッチ Yumix	18:30~20:15 【スクール】 選手クラス			19:15~20:15 ジュガ HIROYO	19:00~20:15 【スクール】 選手クラス	20:00~21:00 【スクール】 4泳法習得 寺 井	19:15~20:15 【スクール】 選手クラス	20:30~21:30 【スクール】 成人泳法 小佐野	21:00~21:30 【スクール】 成人泳法 鈴 木	21:00~21:30 【スクール】 成人泳法 寺 井	21:00~21:30 【スクール】 4泳法の泳ぎこみ 練習用具を使用した 泳法ドリル練習	21:00		
17:30									21:00~21:30 【スクール】 選手クラス		21:00~21:30 【スクール】 4泳法習得クラス 4泳法泳ぎたい人向け 泳法・イージークラス振替対象		21:00~21:30 【スクール】 4泳法泳ぎたい人向け 泳法・イージークラス振替対象		21:30
18:00														22:00	
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															

レッスン表示案内

- シューーズ不要のレッスン
- 初心者向けレッスン
- 有料レッスン



# スタジオレッスン



を動かす



を動かす



を動かす だからあなたに「あってる」レッスン

## 『YOUTH町田メソッド』 YOUTH町田スタイルオリジナルエクササイズ

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
脱・ロコモ	足腰を丈夫にして、いくつになっても軽やかな歩きで・・・ そつ、これがYOUTH町田のスタイル！	☆	☆	20名

## 『リラックスクラス』 疲れた体を癒しましょう。

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
健美操	気功の呼吸法を取り入れた簡単な運動。体の中から美しく！	☆☆	☆	30名
癒しのヨガ	その名のとおり、ヨガでゆっくりリラックス。日頃の疲れを癒します。	—	—	20名
アロマヨガ	アロマの香りで気持ち良くヨガ。癒されます。	—	—	20名
セルフリンパ&ストレッチ	身体と対話しながらゆっくりほぐし、むくみしらすの体を手にいれましょう。	☆	—	20名
ベーシックヨガ	ベーシックなクラスです初めての方も安心して受けられます 身体の痛みがある方は是非！ヨガで痛みを改善しましょう	☆	☆	20名
リラックスヨガ	座るポーズ仰向けのポーズ中心のクラス心身ともにリラックスしましょう	☆	☆	20名

## 『エアロピクス』 あなたの脂肪をおおいに燃やします！

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
ファットバーンエアロ	やさしい動きでファット（脂肪）バーン（燃やす）	☆☆	☆☆☆	30名
トレーニング&エアロピクス	前半、バランス&いろいろな部分のトレーニング。後半、有酸素運動で脳トレもしましょう。	☆☆	☆☆☆☆	30名
ソフトエアロ	コア部分を鍛えながら全身を動かしていきます。	☆	☆☆	15名

## 『コンディショニング』 筋肉を目覚めさせ、体をひきしめ、肉体改造！？

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
ピラティス	身体のゆがみを正し筋肉を鍛えるなど、肉体面により重きを置いています。	☆	☆	20名
ピラティスストレッチ	胸式呼吸で肺を鍛えながら身体を支える中心の筋肉を作るトレーニングです。 最後はリンパストレッチで全身スッキリ。ゆっくり進めていくクラス	☆	☆	20名
呼吸＆姿勢塾	呼吸が乱れると姿勢が乱れ、姿勢が乱れると呼吸が乱れます。そして動きが失われて身体が硬直します。立つ・座る・しゃがむ・歩くといった基本動作を通して呼吸と姿勢を整え、人間本来の動きを取り戻します。	☆	☆	12名
ジュガ	カラダは思い通りに変えられる。セルフ美容整体で骨格から美しく！ハワイ生まれのジュガ、ヨガと武道の要素も入った、伸筋を使って柔軟性を高め、誰にでもできるダイエットや若返りに最適なトレーニングです。	☆	☆	20名
美姿勢ウォーキング	全身のバランスを整え痛みがでにくくなるために美しい姿勢と歩き方を取得しましょう	☆	☆	20名
元気にチアヨガ	椅子の補助を使いヨガをします。筋力アップや柔軟性の向上が期待できます。	☆☆	☆	20名

## 『ステップ』 ステップ台を使ったエアロピクス

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
ステップ	昇降運動で楽しくきれいにシェイプ！！	☆☆	☆☆	13名

## 『ダンス』 音楽に合わせてレッツゴー！

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
FUN DANCE !	ヒップホップ・ジャズ・モダンなどの色々なジャンルに挑戦します。	☆☆☆	☆☆	30名
Hawaiian Hula Time	Oahu Styleの由緒あるHulaでHawai'iの表現と文化を学び、心と体が喜ぶHawaiian Timeを過ごしましょう。 E Komo Mai !	☆☆☆	☆☆	30名
Hawaiian Hula Time 'Elua(II)		☆☆	☆☆	30名
ラテンエクササイズ	優しいラテンムーブメントで骨盤の運動をしながらダンスエクササイズ。	☆☆	☆☆☆	30名

## 『その他』 いろいろ挑戦！あなたのスタジオライフ

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
太極拳	本格派太極拳。ゆっくりな動作ながらも、身も心も引き締めます。	☆☆	☆☆	25名

## 『有料レッスン』 背骨コンディショニング1回600円（税込）

レッスン名	レッスン紹介	参加条件	定員
背骨コンディショニング	その体の不調は背骨の歪みが原因かもしれません体操で体を治しましょう。	開催5日前火曜より受付開始	15名

動きの難しさ…☆1つは初心者向け、☆☆2つは初中級者向け、☆☆☆3つは中上級者向けのレッスンです。

# プールレッスン

## 『泳法レッスン』

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
プール初心者	泳げるようになるための第一歩。水に慣れることがから教えます。	初級者	設定無し
初めてクロール	クロールを基本から教えて泳げるようになります。	初級者	
初めて平泳ぎ	平泳ぎを基本から教えて泳げるようになります。	初級者	
初めて背泳ぎ	背泳ぎを基本から教えて泳げるようになります。	初級者	
初めてバタフライ	バタフライを基本から教えて泳げるようになります。	初級者	
スペシャルスイム	マスターズ大会に向けて泳ぎます！！ 登録者のみ参加可	上級者	
上級スイマークラス	4泳法の泳ぎ込み練習用具を使用した泳法ドリル練習	上級者	
ロングスイム	クロールを中心に長い距離を泳ぎましょう！	中上級者	
初めてターン	基本のターンを練習します。50mを泳ぐことが目標の方、必須科目です。	初級者	
各種ターン	四泳法それぞれのターンを練習します。正確なターンの形を身に付けましょう。	中上級者	
背泳ぎのスタート	背泳ぎのスタートの仕方をみっちり教えます。	中上級者	
ハードスイム	四泳法すべて泳げて、泳力に自信がある方対象です！	上級者	
アドバンススイム	体幹の力を手足に伝える最速の泳ぎを徹底インストール	上級者	12名

## 『アクアエクササイズ・リラクゼーション』

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
ウォーキング	まずは水の中を歩くことから。足腰が辛い方にもおすすめです。	—	設定無し
アクアピクス	音楽に合わせて水の中を動き回り、動き続け、脂肪燃焼！！	—	
アクアプレス&ボディ	水のリラックス効果と浮力を利用した体操や運動を通して、硬くなった身体を活性化して呼吸と姿勢を整えます	—	

## 『有料レッスン』

先生にじっくり見てもらいましょう

\*全日会員は400円、平日会員は500円、平日屋会員は600円、土日祝日会員は500円(税込)です。

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
1ポイント・ベーシック	泳ぎの基礎をひとりひとりアドバイス。きっちり基礎からという方に。	初級者	12名
1ポイント・テクニック	長く、速くを目指す方に。あなたのいいクセ、悪いクセみつけます。	中上級者	12名
飛び込み	マスターズの大会を目指す方。スタート台を使って練習します。(定員20名)	中上級者	20名
1ポイント・プラス	スピードアップのための身体の使い方・テクニックを個別にアドバイス	上級者	12名
スカーリング・プラス	個々のレベルに合わせてアドバイス、体幹軸の強化・姿勢矯正にオススメです	設定無し	

YOUTH町田 今後予定

2月 特別営業日  
23日

変更となる場合もございます、ご了承ください

2026年2月～