

プログラムタイムテーブル

2025年11月～

月				火				水								
スタジオ	体操場	メイン	サブ	スタジオ	体操場	メイン	サブ	スタジオ	体操場	メイン	サブ					
ボールST 10:00-25(松田)		午前の 水泳教室	子供 コース 専用			スタティックST (河野) ㊟ 10:00~10:25 ピラティス入門 (河野) ㊟ 10:30~10:55	午前の 水泳教室 10:00-11:00 屋の 水泳教室 11:00-12:00	子供 コース 専用 10:00-12:00		ストレッチ 10:00-25(新開)	午前の 水泳教室 10:00-11:00 屋の 水泳教室 11:00-12:00 アクアズンバ (小成) 12:10~12:40	子供 コース 専用 10:00-12:00				
簡単リズム体操 10:30-55(松田)		10:00-11:00								大玉体操 10:30-55(新開)			10:00-11:00			
ボルドブラ (松田)		屋の 水泳教室 11:00-12:00								ZUMBA ㊟(小成) 11:00~11:45			10:00-12:00			
11:00~11:45	骨盤体操 (岡部) ㊟ 12:00~12:50 バランス体操 (岡部) 13:00~13:50	11:00-12:00	10:00-12:00	11:00~11:45	ステップ中級 (古川) ㊟ 12:00~12:45		アクアシェイブ (小谷) 12:05~12:35 水中ウォーク (小谷) 13:15~13:45	10:00-12:00		バレエ エクササイズ (市村) ㊟ 12:00~12:55	12:10~12:40					
		リズム水泳 (鈴木) 12:00-13:30	アクアシェイブ (鈴木) 12:05-12:35	アクアズンバ (小成) 12:10~12:40												
			水中体操 (石垣) 13:15~13:45							はじめて バレエ (市村) ㊟ 13:00~13:55						
30分ボディ メンテナンス (小成) 14:20~14:50		午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可 13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です			ヨーガ (風戸) 13:00~14:15	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可		簡単 ジャズダンス (市村) ㊟ 14:00~14:55	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可				
初めて ラテンエアロ ㊟(小成) 15:10~15:55		水泳教室 中級 15:00-16:00					コンディショニング (古川) 15:10~15:40			水泳教室 中級・リズム 15:00-16:00	子供コース専用 15:00から 18:45の間 成人の 利用不可		水泳教室 中級 15:00-16:00			
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可		子供コース専用 15:00から 21:00の間 成人の 利用不可					夜の水泳教室 (富樫) 19:00-20:00			子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可		子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	子供コース専用 15:00から 18:45の間 成人の 利用不可	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可
	バレエ エクササイズ (市村) 19:00~19:55		ファイティング シェイブ (新開) 20:00~20:55	レベルアップ コース(夜) ※6レゾー 21:00~21:30	フラ (北村) 20:00~21:30	レベルアップ コース(夜) ※6レゾー 21:00~22:00										
	はじめて バレエ (市村) 20:00~20:55			レベルアップ コース(夜) ※6レゾー 21:00~22:00												
かんたん ジャズダンス ㊟(市村) 21:00~21:55		レベルアップ コース(夜) ※6レゾー 21:00~22:00														

【会員区分別ご利用時間】

・マスターコース
月曜日～金曜日
10:00～22:00
土曜日
10:00～21:30
日曜日
10:00～15:00

・いきいきコース
月曜日～金曜日
10:00～16:30

・はつらつコース
月曜日～金曜日
13:00～16:30

・アフター5コース
月曜日～金曜日
17:00～22:00
土曜日
17:00～21:30

・アフター9
月曜日～金曜日
20:30～22:00
土曜日
20:00～21:30

・リフレッシュコース
月曜日～金曜日
19:00～22:00
土曜日
18:30～21:30
日曜日
10:00～15:00

・ウィークエンドコース
土曜日
10:00～21:30
日曜日
10:00～15:00
平日の祝祭日
10:00～22:00

- ㊟のマークは靴を使用するレッスンとなります。
- ㊟のマークは電話予約が必要なレッスンとなります。
- スタジオプログラムと一部アクアプログラムは、定員制となります。
- インストラクターの都合により、やむを得ず休講やレッスン内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。
- 週替わりレッスンにつきましては、別紙のスタジオプログラム説明をご確認いただくか、館内掲示看板をご確認ください
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲示看板またはスタッフにお問い合わせください。当日9時より電話予約受付しております。

プログラムタイムテーブル

2025年11月～

木				金				土			日			
スタジオ	体操場	メイン	サブ	スタジオ	体操場	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	
	ストレッチ (小谷) 10:00～10:25	午前の 水泳教室	子供 コース 専用		ストレッチ (古川) 10:00～10:25	午前の 水泳教室	子供 コース 専用		ストレッチ (小成) 10:00～10:25	午前の 水泳教室	子供 コース 専用	ご利用 できません	7レーン 歩行 8レーン フリー	10:00
	お気軽筋トレ体操 (小谷) 10:30～10:55	昼の 水泳教室			ステップ入門 10:30-55(古川)	10:00-11:00			お気軽筋トレ体操 (小成) 10:30～10:55	10:00-11:00				11:00
カンファワークアウト (河野) 11:00～11:45		11:00-12:00			パレエストレッチ (河野)	11:00-12:00			ZUMBA (小成) 11:05～11:50	11:00-12:00				12:00
	ピラティス (河野) ㊟	リズム水泳 (鈴木)	12:00-13:30		大人からの基礎パレエ (河野) 11:30～12:50	ヌードル エクササイズ (星野) 12:05～12:35	12:05～12:35			全面 フリー レーン 12:00～13:40	水中体操 (小成) 12:00～12:30	4～6 レーン トライ アスロン		13:00
	12:00～12:55		水中体操 (平本) 13:15～13:45		養生ストレッチ (小林) 13:00～13:30									13:30
フラ (北村) 13:00～14:30		午後の 水泳教室	子供コース専用 14:00-15:00		練功十八法 (小林) 13:30～13:50		水中体操 (古川) 13:15～13:45							14:00
		14:00-15:00			太極拳基礎8式 (小林) 14:00～14:20	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可					子供コース専用 13:40から 20:30の間 成人の 利用不可	12:30から 18:30の間 成人の 利用不可	14:30
健康体操 (岡部) ㊟		水泳教室 中級 15:00-16:00			太極拳 (小林) 14:20～14:50	水泳教室 中級 15:00-16:00								15:00
			13:50～14:15 ・ 15:15～15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です		健骨体操 (古川) 15:10～15:55									
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可		子供コース専用		子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可		子供コース専用		子供コース専用 12:00から 18:45の間 成人の 利用不可				※日曜日のプール利用時間は 競技会やイベント等が ある場合変更となります。 館内掲示等でご確認ください。		
		15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	夜の 水泳教室 (中西) 19:00-20:00			15:00から 21:00の間 成人の 利用不可								
キックボクシング エクササイズ (新開) 20:30～21:30	ヨーガ (風戸)	レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 21:00～22:00			太極舞 (篠塚) 20:00～20:40	レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 21:00～22:00								
					リラックス 健康体操 (篠塚) 20:45～21:30			エアロビクス (鈴木) 19:30～20:15						
									レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 20:30～21:30	アクアビクス (鈴木) 20:30～21:10				

- ㊟ のマークは靴を使用するレッスンとなります。
- ㊟ のマークは電話予約が必要なレッスンとなります。
- スタジオプログラムと一部アクアプログラムは、定員制となります。
- インストラクターの都合により、やむを得ず休講やレッスン内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。
- 週替わりレッスンにつきましては、別紙のスタジオプログラム説明をご確認いただくか、館内掲掲示板をご確認ください
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲掲示板またはスタッフにお問い合わせください。当日9時より電話予約受付しております。