

# プログラムタイムテーブル

2026年1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
ポールST 10:00~25(松田)		午前の 水泳教室 10:00~11:00	子供 コース 専用	スタティックST (河野) ☎ 10:00~10:25		午前の 水泳教室 10:00~11:00	子供 コース 専用	ストレッチ 10:00~25(新開)		午前の 水泳教室 10:00~11:00	子供 コース 専用
簡単リズム体操 10:30~55(松田)		午の 水泳教室 11:00~12:00	10:00~12:00	ピラティス入門 (河野) ☎ 10:30~10:55		午の 水泳教室 11:00~12:00	10:00~12:00	大玉体操 10:30~55(新開)		午の 水泳教室 11:00~12:00	10:00~12:00
ポルドブラ (松田) 11:00~11:45				バレトン (小谷) 11:00~11:45				ZUMBA ⌚ (小成) 11:00~11:45			
	骨盤体操 (岡部) ☎ 12:00~12:50	リズム水泳 (鈴木) 12:05~12:35	アクアシェイプ (藤木) 12:05~12:35	ステップ中級 (古川) 12:00~12:45		アクアシェイプ (小谷) 12:05~12:35		バレエ エクササイズ (市村) ☎ 12:00~12:55		アクアズンバ (小成) 12:10~12:40	
	バランス体操 (岡部) 13:00~13:50	12:00~13:30	水中体操 (石垣) 13:15~13:45	ヨーガ (風戸) 13:00~14:15		水中ウォーク (小谷) 13:15~13:45		はじめて バレエ (市村) ☎ 13:00~13:55		水中体操 (古川) 13:15~13:45	
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	午後の 水泳教室 14:00~15:00		子供コース専用		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
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	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	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	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	水泳教室 中級 15:00~16:00		水泳教室 中級 15:00~16:00	14:00から 18:10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			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	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 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 18:45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	
バレエ エクササイズ (市村) 19:00~19:55				週替わり プログラム① (小林) ※19:40~20:00 ※20:00~20:30		週替わり プログラム① (小林) ※19:40~20:00 ※20:00~20:30		子供コース専用 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 21:00の間 成人の 利用不可	
はじめて バレエ (市村) 20:00~20:55		夜の 水泳教室 (武藤) 19:00~20:00		ファイティング シェイプ (新開) 20:00~20:55		夜の 水泳教室 (武内) 19:00~20:00		フラ (北村) 20:00~21:30		夜の 水泳教室 (徳淵) 19:00~20:00	
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-ソリー 21:00~22:00		週替わり プログラム② (小林) ※20:40~21:00 ※21:00~21:30		レベルアップ コース(夜) ※6レ-ソリー 21:00~22:00		レベルアップ コース(夜) ※6レ-ソリー 21:00~22:00		レベルアップ コース(夜) ※6レ-ソリー 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

・夜の  
水泳教室  
(徳淵)  
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ことがございます。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していただくか、館内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。

# プログラムタイムテーブル

2026年1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 10:00~11:00	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 10:00~11:00	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 10:00~11:00	子供 コース 専用		ご利用 できません	ご利用 できません	10:00	
	お気軽筋トレ体操 (小谷) 10:30~10:55	午後の 水泳教室 11:00~12:00	10:00~12:00	ステップ入門 10:30~55(古川)	午後の 水泳教室 11:00~11:25	10:00~12:00	子供 コース 専用	お気軽筋トレ体操 (小成) 10:30~10:55	午後の 水泳教室 (一部子供使用) 11:00~12:00	10:00~12:00	ZUMBA (小成) 11:05~11:50	午後の 水泳教室 12:00~12:30	7レーン 歩行	11:00	
カンフーワークアウト (河野) 11:00~11:45	ピラティス (河野) 12:00~12:55	リズム水泳 (鈴木) 12:00~13:30	アクアシェイプ (徳淵) 12:05~12:35	養生ストレッチ (河野) 11:30~12:50	大人からの基礎バレエ (河野) 11:30~12:50	ヌードル エクササイズ (星野) 12:05~12:35	アクアピクス (古川) 12:05~12:35	ZUMBA (小成) 11:05~11:50	ヌードル エクササイズ (古川) 13:15~13:45	10:00~12:00	水中体操 (小成) 12:00~12:30	8レーン フリー	12:00		
フラ (北村) 13:00~14:30	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	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	太極拳基礎8式 (小林) 12:00から 18:45の間 成人の 利用不可	午後の 水泳教室 13:15~13:45	10:00~12:00	水中体操 (小成) 12:00~12:30	4~6 レーン トライ アスロン	13:00		
健康体操 (岡部) 15:10~16:00	水泳教室 中級 15:00~16:00	15:00~16:00	14:20~14:50	太極拳 (小林) 14:20~14:50	水泳教室 中級 15:00~16:00	15:00~16:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	太極拳 (小林) 13:40から 20:30の間 成人の 利用不可	水泳教室 13:15~13:45	10:00~12:00	水中体操 (小成) 12:00~12:30	14:00			
子供コース専用	16:00から 18:45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	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	15:00から 18:45の間 成人の 利用不可	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	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	15:00~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	10:00~12:00	水中体操 (小成) 12:00~12:30	14:30			
キックボクシング エクササイズ (新開) 20:30~21:30	ヨガ (風戸) 20:00~21:30	20:00~21:30	21:00~22:00	夜の 水泳教室 (中西) 19:00~20:00	太極舞 (篠塚) 20:00~20:40	リラックス 健康体操 (篠塚) 20:45~21:30	21:00~22:00	夜の 水泳教室 (武藤) 19:00~20:00	エアロピクス (鈴木) 19:30~20:15	10:00~12:00	水中体操 (小成) 12:00~12:30	15:00			
	レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー	21:00~22:00									水中体操 (小成) 12:00~12:30				

● のマークは靴を使用する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ことございます。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していただくか、館内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。

※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。