

プログラムタイムテーブル

2026年1月～

[illegible]

【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。
- 交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 | 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 | | 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 | 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 | | | | | 子供コース専用 | 子供コース | 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 | 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可 | | | | | | | 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 | 子供コース専用 13:40から 20:30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 | | | エアロビクス (鈴木) 19:30～20:15 | | 夜の 水泳教室 (井森) 19:00-20:00 | | | |
| | | | | | リラックス 健康体操 (篠塚) 20:45～21:30 | | | | | 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。