

プログラムタイムテーブル

2026年2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	午前の 水泳教室	子供 コース 専用	10:00-25(新開)		午前の 水泳教室	子供 コース 専用
簡単リズム体操 10:30-55(松田)		10:00-11:00									
ポルドブラ (松田)		昼の 水泳教室	10:00-12:00	11:00~11:45	パレトン (小谷)	11:00-12:00	10:00-12:00	ZUMBA (小成) ☎ 11:00~11:45		11:00-12:00	10:00-12:00
11:00~11:45		11:00-12:00									
	骨盤体操 (岡部) ☎	リズム水泳 (鈴木)	アクアシェイプ (藤木) 12:05-12:35	12:00~12:45	ステップ中級 (古川) ☎		アクアシェイプ (小谷) 12:05~12:35	12:00~12:55		パレエ エクササイズ (市村) ☎	12:10~12:40
	12:00~12:50										
30分ボディ メンテナンス (小成)		午後の 水泳教室	子供コース専用	13:00~14:15	ヨガ (風戸)	14:00-15:00	14:00-15:00	13:00~13:55		はじめて パレエ (市村) ☎	14:00-15:00
初めて ラテンエアロ (小成) ☎	バランス体操 (岡部)	水泳教室 中級	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	15:10~15:40	コンディショニング (古川)	15:00-16:00	15:00-16:00	14:00~14:55		ジャズダンス (市村) ☎	15:00-16:00
15:10~15:55	13:00~13:50	15:00-16:00									
子供コース専用		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	15:00から 21:00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 18:45の間 成人の 利用不可		子供コース専用	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
バレエ エクササイズ (市村)		夜の 水泳教室 (武藤)	19:00-20:00	19:00~20:00	週替わり プログラム① (小林)	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00~19:55		19:00-20:00	19:00-20:00
はじめて パレエ (市村)		レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	21:00-22:00	21:00~22:00	ファイティング シェイプ (新開)	20:00~20:55	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	20:00~20:55		フラ	20:00~21:30
20:00~20:55											
かんたん ジャズダンス (市村) ☎					週替わり プログラム② (小林)						
21:00~21:55					※20:40~21:00 ※21:00~21:30						

【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、館内掲示ボードをご確認ください
 ●一部レッスンは電話予約となります。館内掲示ボード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2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	ご利用できません	7レーン歩行 8レーンフリー			
	お気軽筋トレ体操 (小谷) 10:30~10:55	10:00~11:00		風の 水泳教室	ステップ入門 10:30-55(古川)	10:00~11:00		風の 水泳教室	お気軽筋トレ体操 (小成) 10:30~10:55					10:00~11:00	風の 水泳教室 (一部子供使用)	10:00~11:00
カンファークアウト (河野) 11:00~11:45		11:00~12:00	10:00~12:00	パレエストレッチ (河野) 11:00~11:25	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~12:00	ZUMBA (小成) 11:05~11:50	11:00~12:00	10:00~12:00						
	ピラティス (河野) ㊟	リズム水泳 (鈴木)	12:05~12:35	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	12:05~12:35		全面 フリー レーン	水中体操 (小成) 12:00~12:30						
		12:00~13:30	水中体操 (平本) 13:15~13:45	養生ストレッチ (小林) 13:00~13:30												
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		12:00~13:40							
		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								
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	子供コース専用	子供コース専用	12:30から 18:30の間 成人の 利用不可						
		子供コース専用	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			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			15:00から 21:00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	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						夜の 水泳教室 (武藤) 19:00-20:00			夜の 水泳教室 (井森) 19:00-20:00					
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 21:00~22:00		太極舞 (篠塚) 20:00~20:40				エアロビクス (鈴木) 19:30~20:15								
				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 21:00~22:00					レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 20:30~21:30						

- ㊟ 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、館内掲示版をご確認ください。
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲示版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。