

# プログラムタイムテーブル

2026年4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) ☎	午前の 水泳教室	子供 コース 専用	ストレッチ 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				10:00-11:00				10:30-55(新開)		10:00-11:00			
ポルドブラ (松田)		屋の 水泳教室				11:00-12:00				10:30-10:55		ZUMBA (小成)	屋の 水泳教室	11:00-12:00	10:00-12:00
11:00~11:45		11:00-12:00	10:00-12:00			11:00-12:00	10:00-12:00			11:00~11:45	10:00-12:00				
	骨盤体操 (岡部) ☎	リズム水泳 (鈴木)	アクアシェイプ (藤木)		ステップ中級 (古川)		アクアシェイプ (小谷)	パレエ エクササイズ (市村) ☎		アクアズンバ (小成)					
	12:00~12:50											12:05-12:35	12:05~12:35	12:00~12:45	12:00~12:55
	バランス体操 (岡部)											12:00-13:30	水中体操 (石垣)	13:15~13:45	はじめて パレエ (市村) ☎
13:00~13:50		13:15~13:45	13:15~13:45			13:00~14:15	13:15~13:45			13:00~13:55	13:15~13:45				
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		ヨガ (風戸)	午後の 水泳教室	子供コース専用	簡単 ジャズダンス (市村)		午後の 水泳教室	子供コース専用				
14:20~14:50		14:00-15:00				14:00-15:00				14:00-14:55					
初めて ラテンエアロ (小成)		水泳教室 中級				14:00から 18:10の間 成人の 利用不可				14:00から 18:10の間 成人の 利用不可		15:00-16:00	15:00-16:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	
15:10~15:55		15:00-16:00	15:00-16:00			コンディショニング (古川)	15:00-16:00			15:00-16:00	15:00-16:00				
子供コース専用		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		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	子供コース専用		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				
												16:00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	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 (武藤)	19:00-20:00	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可
19:00~19:55		19:00-20:00	19:00-20:00			太極拳 (小林)	19:00-20:00			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			
はじめて パレエ (市村)		レベルアップ コース(夜) ※6レジャー			ファイティング シェイプ (新開)	①19:40~20:00 ②20:00~20:30	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	フラ		レベルアップ コース(夜) ※6レジャー					
20:00~20:55						20:00~20:55						20:00~20:55	20:00~21:30		
かんたん ジャズダンス (市村)						21:00~21:55						21:00~22:00	21:00~22:00	20:00~21:30	21:00~22:00
21:00~21:55		21:00~22:00	21:00~22:00			ウェープリング ストレッチ (小林)	21:00~22:00			21:00~22:00	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4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		屋の水泳教室	ステップ入門 10:30-55(古川)	10:00~11:00		屋の水泳教室	お気軽筋トレ体操 (小成) 10:30~10:55					10:00~11:00	屋の水泳教室 (一部子供使用)	10:00~12:00	
カンファークアウト (河野) 11:00~11:45		11:00~12:00	10:00~12:00	11:00~11:25	大人からの基礎パレエ (河野)	11:00~12:00	10:00~12:00	ZUMBA (小成)	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	11:30~12:50	ウエープリングストレッチ (小林)	12:05~12:35	12:05~12:35	11:05~11:50	全面 フリー レーン	水中体操 (小成)				12:00~12:30			
	12:00~12:55	12:00~13:30	水中体操 (平本)	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30			12:00~13:40							
フラ (北村) 13:00~14:30		午後の水泳教室	子供コース専用	13:30~13:50	13:30~13:50	13:30~13:50	13:30~13:50		子供コース専用	子供コース							
		14:00~15:00		14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00						14:00~15:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	12:30から 18:30の間 成人の 利用不可	
健康体操 (岡部)		水泳教室 中級	15:00~16:00	14:30~14:50	14:30~14:50	15:00~16:00	15:00~16:00	12:00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							
		子供コース専用	13:50~14:15	15:10~15:55	15:10~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	13:50~14:15						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		
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	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	16:00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	15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	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			
		夜の 水泳教室 (中西)	19:00~20:00	15:10~15:55	15:10~15:55	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	15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	エアロビクス (鈴木)	夜の 水泳教室 (井藤)	19:00~20:00						
キックボクシング エクササイズ (新開)	ヨーガ (風戸)	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	21:00~22:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00		19:30~20:15	19:00~20:00						
				太極舞 (篠塚)	20:00~20:40	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	21:00~22:00			レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	20:30~21:30						
				リラックス 健康体操 (篠塚)	20:45~21:30					アクアピクス (鈴木)							

- 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。

※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。