

# プログラムタイムテーブル

2026年5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 10:00-11:00	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	子供 コース 専用	ストレッチ 10:00-25(新開) 大玉体操 10:30-55(新開) ZUMBA (小成) ☎ 11:00~11:45		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)											
ポルドブラ (松田) 11:00~11:45		昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00			昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00			昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00
	骨盤体操 (岡部) ☎ 12:00~12:50	リズム水泳 (鈴木) 12:00-13:30	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	12:05~12:35	パレエ エクササイズ (市村) ☎ 12:00~12:55		アクアズンバ (小成) 12:10~12:40	
フラ (北村) 13:00~14:00	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	13:15~13:45	はじめて パレエ (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	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				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 15:00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		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 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	夜の 水泳教室 (武藤) 19:00-20:00		太極拳 (小林) ①19:40~20:00 ②20:00~20:30	夜の 水泳教室 (武内) 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
パレエ エクササイズ (市村) 19:00~19:55				ファイティング シェイプ (新開) 20:00~20:55							
はじめて パレエ (市村) 20:00~20:55				ウェープリング ストレッチ (小林) ①20:40~21:00 ②21:00~21:30							
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レジャー 21:00~22:00			レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00~22:00			フラ (北村) 20:00~21:30		レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 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。

