

プログラムタイムテーブル

2026年9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			10:00~10:25	10:00-11:00		大玉体操 10:30-55(新開)		10:00-11:00	
ボルドブラ (松田)		昼の 水泳教室		バレットン (小谷)	ピラティス入門 (河野) ㊟	昼の 水泳教室		ZUMBA ㊟(小成)		昼の 水泳教室	
11:00~11:45		11:00-12:00	10:00-12:00	11:00~11:45		11:00-12:00	10:00-12:00	11:00~11:45		11:00-12:00	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) ㊟	ヨーガ (風戸)		アクアシェイプ (小谷)	バレエ エクササイズ (市村) ㊟		アクアズンバ (小成)	
	12:00~12:50		12:05-12:35	12:00~12:45			12:05~12:35	12:00~12:55		12:10~12:40	
フラ (北村)	バランス体操 (岡部)	12:00-13:30	水中体操 (石垣)				水中ウォーク (小谷)	はじめて バレエ (市村) ㊟			水中体操 (古川)
13:00~14:00	13:00~13:50		13:15~13:45		13:00~14:15	午後の 水泳教室	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		コンディショニング (古川)	14:00-15:00		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から 18:10の間 成人の 利用不可				水泳教室 中級	14:00~14:55		14:00-15:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可
初めて ラテンエアロ ㊟(小成)		水泳教室 中級					水泳教室 リズム			水泳教室 中級	
15:10~15:55		15:00-16:00		15:10~15:40			15:30~16:00			15:00-16:00	
			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		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 18:10の間 成人利用不可	子供コース専用	15:00から 18:45の間 成人の 利用不可	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		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	13:50~15:00 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 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		15:00から 21:00の間 成人の 利用不可									
バレエ エクササイズ (市村)		夜の 水泳教室 (武藤)					夜の 水泳教室 (武内)				
19:00~19:55		19:00-20:00					19:00-20:00				
はじめて バレエ (市村)											
20:00~20:55											
かんたん ジャズダンス ㊟(市村)		レベルアップ コース(夜) ※6レゾーリ-		ファイティング シェイプ (新開)		レベルアップ コース(夜) ※6レゾーリ-		フラ		レベルアップ コース(夜) ※6レゾーリ-	
21:00~21:55		21:00~22:00		20:00~20:55		21:00~22:00		(北村)		21:00~22:00	
								20:00~21:30			

【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。

2026年9月～

●  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。館内掲掲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。