

2025年10月～12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	月			火			水			木		
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ
10:00												
10:30	10:15～11:00 アクアビクス 1～3レーン 佐藤	10:30～11:30 太極拳サークル	10:30～11:00 かんたんストレッチ 横山	10:15～10:45 カロリーウォーキング 1～3レーン 三宅	10:15～10:45 かんたんストレッチ 藤寄	10:15～11:15 パワーヨガ 武	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 横山元	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西	10:15～11:00 初級クロール 1～3レーン 中尾	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西
11:00	11:05～11:50 初級スイム 1レーン 中谷 中・上級スイム 2～3レーン 多恵馬			10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン 三宅					番			番
11:30			11:15～12:00 ZUMBA 兼次	11:20～12:05 チャレンジ 1～3レーン 多恵馬	11:00～11:45 健康リフレッシュ体操 藤寄	11:30～12:00 HIIT 若林	11:10～11:55 テクニク上達 1～3レーン 横山元	11:15～12:00 上級フラメンコ 山西	11:15～12:00 POWER 45 CELSO(定員20名)	11:05～11:50 足ヒレスイム 1～3レーン 中尾	11:15～12:00 初級フラメンコ 山西	11:15～12:00 かんたんエアロ 横山
12:00	11:50～13:00 ベビー 1～2レーン	12:10～アウフグース	12:00～14:00 卓球開放	12:10～12:55 初級4泳法 1～2レーン 山崎			12:00～13:00 クラブinクラブ 1～3レーン 多恵馬	12:10～アウフグース		11:50～13:00 ベビー 1～2レーン	12:10～アウフグース	12:15～12:45 ひきしめEX 山西
12:30						12:15～12:45 マージナルアーツエクササイズ 藤寄			12:30～13:15 初級エアロ1 武			番
13:00	13:00～14:00 いきいき 1～2レーン			13:05～アウフグース	13:00～15:00 卓球開放	13:00～13:30 初級ステップ 森岡	13:40～14:30 子どもスイミング 1～3レーン			13:00～14:00 いきいき 1～2レーン		13:00～13:45 かんたんストレッチ 山西
13:30						13:45～14:30 M GROUP groove 45 SHU			13:30～14:15 中級エアロ2 武			番
14:00						14:45～15:15 POWER 30 CELSO(定員20名)		14:30～18:20 子ども スイミング 1～6レーン				14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次
14:30												14:55～15:25 ZUMBA GOLD 兼次
15:00												
15:30										15:00～15:50 子どもスイミング 1～3レーン		
16:00	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン	15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室		15:50～18:50 子ども スイミング 1～6コース	15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室	15:30～18:30 子ども 体操クラス		13:20～18:30 子ども スイミング 更衣室	14:30～18:15 子ども 体操クラス	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン	14:40～18:30 子ども スイミング 更衣室	
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00			19:00～19:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	18:45～19:45 上級エアロ2 宇佐美	18:50～20:00 4～6レーン	18:45～19:15 ボディメイク 石川	18:20～20:00 4～6レーン		18:30～19:00 ダンスストレッチ 藤寄	18:50～20:30 4～6レーン		18:45～19:30 中級エアロ2 宇佐美
19:30	18:50～20:30 4～6レーン					19:25～20:10 中級エアロ2 石川			19:10～19:55 ヒップホップ 藤寄			
20:00			20:00～20:45 groove 45 SHU	20:00～20:45 上級個人メドレー 4レーン 山崎	20:00～20:30 5～6レーン	20:20～21:05 BLAST 45 YU-KI(定員25名)		20:00～20:45 アイテムスイム 4レーン 横山元	20:05～20:50 CENTERGY 45 YU-KI		19:45～20:45 ヨガ 佐藤	
20:30			20:00～21:00 フラダンス 山本					20:50～21:35 チャレンジ 1～2レーン 中谷	20:00～22:00 卓球開放		20:30～21:15 中・上級4泳法 1～2レーン 中谷	20:00～22:00 卓球開放
21:00	20:45～21:30 テクニク上達 1～2レーン 山崎		21:00～21:30 おたのしみレッスン 若林	20:50～21:35 足ヒレスイム 1～2レーン 中村		21:15～21:45 オリジナルステップ 森岡			21:00～22:00 groove SHU			21:00～21:45 ひきしめEX 宇佐美
21:30	21:40～アウフグース	月曜日の「おたのしみレッスン」の内容は 奇数週→HIIT 偶数週→マッスルサーキット		21:45～アウフグース			21:45～アウフグース					
22:00												
22:30												

※プールパーソナルレッスン実施の為
12:00～12:45のフリーレーンは
4～6レーンとなりますので
予めご了承ください。(10月・12月)

※プールパーソナルレッスン実施の為
13:30～14:15のフリーレーンは
1レーン・3～6レーンとなりますので
予めご了承ください。(11月のみ)

※プールパーソナルレッスン実施の為
20:55～21:40のフリーレーンは
4～6レーンとなりますので
予めご了承ください。(10・11・12月)

2025年10～12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	金			土			日					
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ			
10:00					子ども スイミング 5～6レーン		9:30～12:30 子ども スイミング 1～6レーン	9:30～12:30 子ども スイミング 更衣室				
10:30	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 横山元	10:15～11:00 かんたんストレッチ 森岡	10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美	10:30～11:15 しめしめアクア 1～2レーン 三宅		10:30～11:15 ボディメンテナンス 石川			10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美	10:30～11:15 ZUMBA 兼次		
11:00						11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美						
11:30	11:15～12:00 はじめてバタフライ 1～3レーン 横山元			11:20～12:05 はじめて平泳ぎ 1～2レーン 中谷					11:30～12:15 ピラティス 石川	11:30～12:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次		
12:00			12:00～12:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡									
12:30	12:05～12:50 クロール・背泳ぎ 1～2レーン 中村			12:15～アフタース								
13:00	12:55～13:40 チャレンジ 1～2レーン 中谷	13:00～13:30 筋膜リリース 若林	13:00～13:45 中級エアロ1 武	12:30～18:00 子ども スイミング		12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室	12:30～13:15 ZUMBA 石川	日曜日のZUMBAはどちらか1本のみの受講となります。	12:30～13:15 ZUMBA 兼次			
13:30												
14:00	13:50～アフタース		14:00～14:45 ヨガ 武							14:00～アフタース		13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:30											14:00～17:40 卓球開放	14:15～15:15 上級エアロ1 林
15:00												
15:30		15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室	15:30～18:30 子ども 体操クラス			14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 横山元						
16:00	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン						15:05～15:50 チャレンジ 1～3レーン 横山元					
17:00							16:00～16:30 アクアビクス 1～2レーン 石川					
17:30							16:40～アフタース					
18:00												
18:30												
19:00			18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美	19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 横山元		18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井	■ご自身のレベルに合ったクラスをお選びください。 ■マットや道具等を使用するスタジオレッスンは定員に限りがございますのであらかじめご了承ください。 ■都合により内容・担当が変更する場合がございます。館内掲示にてご案内いたしますのであらかじめご了承ください。 ■☆印は前回より変更している箇所です。 ■日曜・祝日は18:00閉館となります。 ■番号札配布はフロントにてレッスン開始30分前からとさせていただきます。番号札の番号順にレッスン開始10分前よりお入りいただけます。 ※尚、水曜日・木曜日10:15～の「かんたんストレッチ」は営業開始10:00より来館順に配布いたします。					
19:30	18:50～20:00 4～6レーン											
20:00	20:00～20:45 足ヒレスイム 1～2レーン 中村		19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美	19:50～20:35 初級クロール 1～2レーン 横山元		20:15～20:45 かんたんストレッチ セルソ						
20:30			20:30～21:00 POWER30 CELISO(定員20名)									
21:00	20:50～21:20 アクアビクス 1～2レーン 宇佐美			21:00～アフタース		21:00～21:45 中級エアロ1 林						
21:30	21:30～アフタース	21:15～21:45 ストレッチボール 若林	21:15～22:00 ピラティス 石川									
22:00												
22:30												