

2026年1月～3月 スタジオ・フルタイムスケジュール

2026年1月～3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									
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	子ども スイミング 5～6レーン			
11:00	11:15～12:00 初級平泳ぎ 1～3レーン 横山元			10:30～11:15 しめしめアクア 1～3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	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
11:30				11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美		11:20～12:05 初級背泳ぎ 1～2レーン 中谷	11:30～12:15 ピラティス 石川		10:30～11:15 ZUMBA 兼次
12:00	12:05～12:50 初めてバタフライ 1～2レーン 中村			12:00～12:45 ファンクショナル ローラー・ピラティス 森岡		12:15～アウグース			11:30～12:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次
12:30									
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				12:30～13:15 ZUMBA 石川
13:30									12:30～13:15 ZUMBA 兼次
14:00					14:00～14:45 ヨガ 武				
14:30						12:30～18:00 子ども スイミング 更衣室			
15:00									13:30～14:00 かんたんエアロ 林
15:30									
16:00									
17:00				15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン					
17:30					15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室				
18:00					15:30～18:30 子ども 体操クラス				
18:30									
19:00				18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美		18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井			
19:30					19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 横山元				
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 セルツ			
20:30									
21:00	20:50～21:20 アクアビクス 1～2レーン 宇佐美			20:30～21:00 M POWER 30 CELSO(定員20名)		21:00～アウグース	21:00～21:45 中級エアロ1 林		
21:30									
22:00					21:15～22:00 ピラティス 石川				
22:30									

- 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分前からとさせて頂きます。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。