

2026年1月～3月 スタジオ・プールタイムスケジュール

[illegible]

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					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 1～3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	10:30～11:15 ZUMBA 兼次	
11:00	11:15～12:00 初級平泳ぎ 1～3レーン 横山元		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	11:30～12:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次
11:30											
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～アフタース							
12:30				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		
13:00	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							13:30～14:00 かんたんエアロ 林	
13:30	13:50～アフタース										
14:00			14:00～14:45 ヨガ 武					14:00～アフタース			
14:30								14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 横山元	14:00～17:40 卓球開放	14:15～15:15 上級エアロ1 林	
15:00								15:05～15:50 チャレンジ 1～3レーン 横山元			
15:30								16:00～16:30 アクアビクス 1～2レーン 石川			
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	15:30～18:30 子ども 体操クラス					16:40～アフタース			
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	18:50～19:30 3～6レーン		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。				
19:30	19:30～20:00 4～6レーン						■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。				
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			■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。				
20:30			20:30～21:00 POWER30			20:15～20:45 かんたんストレッチ セルソ	■☆印は前回より変更している箇所です。				
21:00	20:50～21:20 アクアビクス 1～2レーン 宇佐美		CELISO(定員20名)	21:00～アフタース			■日曜・祝日は18:00閉館となります。				
21:30	21:30～アフタース		21:15～22:00 ピラティス 石川			21:00～21:45 中級エアロ1 林	■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。				
22:00							※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。				
22:30											