

2026年4月～6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 初級背泳ぎ 1～3レーン 横山元		11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美							11:30～12:15 ピラティス 石川
11:30										11:30～12:15 ピラティス 石川
12:00	12:05～12:50 初めてパタフライ 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						12:30～13:15 ZUMBA 石川	
12:30									12:30～13:15 ZUMBA 石川	
13:00	12:55～13:40 チャレンジ 1～2レーン 多恵馬	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 兼次	
13:30									13:30～14:00 かんたんエアロ 林	
14:00	13:50～アフタース								14:00～アフタース	
14:30			14:00～14:45 ヨガ 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		14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 横山元	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	14:00～17:40 卓球開放	
15:30								16:00～16:30 アクアピクス 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				
19:30	19:30～20:00 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 ストレッチポール 若林			
20:30			20:30～21:00 POWER30 CELSO(定員20名)							
21:00	20:50～21:20 アクアピクス 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		21:15～22:00 ピラティス 石川							
22:00										
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** 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。