



# 2026年7月～9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						
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	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	10:30～11:15 ZUMBA 兼次		
11:00	11:10～11:55 はじめてバタフライ 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 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次
11:30						11:30～12:15 ピラティス 石川					
12:00	12:05～12:50 月替わりレッスン 1～2レーン 中村	月替わりレッスン 7月⇒背泳ぎ 8月⇒平泳ぎ 9月⇒クロール	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						12:30～13:15 ZUMBA 石川			12:30～13:15 ZUMBA 兼次		
13:00	12:55～13:40 チャレンジ 1～2レーン 中村	13:00～13:30 筋膜リリース 若林	13:00～13:45 中級エアロ1 武				日曜日のZUMBAはどちらか1本 のみの受講となります。				
13:30										13:30～14:00 かんたんエアロ 林	
14:00		13:50～アフフグース					14:00～アフフグース				
14:30			14:00～14:45 ヨガ 武								
15:00				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	13:00～17:00 卓球開放 ※有料	14:15～15:15 上級エアロ1 林		
15:30							15:05～15:50 チャレンジ 1～3レーン 横山元	1週目⇒クロール 2週目⇒背泳ぎ 3週目⇒平泳ぎ 4週目⇒バタフライ			
16:00							16:00～16:30 アクアピクス 1～2レーン 石川				
16:30	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～アフフグース				
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 中尾		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 中尾		20:10～20:40 ストレッチポール 若林					
20:30			20:30～21:00 POWER30 CELISO(定員20名)								
21:00	20:50～21:20 アクアピクス 1～2レーン 宇佐美										
21:30	21:30～アフフグース		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。