

2026年10月～12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

[illegible]

2026年10月～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 1～3レーン 三宅		10:30～11:15 ボディメンテナンス 石川			10:30～11:15 ZUMBA 兼次
11:00	★11:10～11:55 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						
11:30									11:30～12:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次
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 10月⇒クロール 11月⇒背泳ぎ 12月⇒バタフライ	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				12:30～18:00 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			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				日曜日のZUMBAはどちらか1本 のみの受講となります。		
13:30		13:50～アフフグース							13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:00			14:00～14:45 ヨガ 武				14:00～アフフグース	卓球開放 ※有料	
14:30							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		
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						16:40～アフフグース		
16:30		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			15:00～18:30 子どもバレークラス			
17:00									
17:30									
18:00									
18:30			★18:45～19:15 アクティブストレッチ 森岡						
19:00		18:50～19:30 3～6レーン		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	★19:30～20:15 中級ステップ 宇佐美						
20:00	★20:00～20:45 中上級4泳法 1～2レーン 中谷			19:50～20:35 初級クロール 1～2レーン 中尾		20:10～20:40 ストレッチボール 若林			
20:30		★20:55～アフフグース	20:30～21:00 POWER30 CELISO(定員20名)		20:50～アフフグース				
21:00									
21:30			21:15～22:00 ピラティス 石川			21:00～21:45 中級エアロ1 林			
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。