

TIME SCHEDULE 2025.10・2026.3

フィットネス&スイミング タイムスケジュール



月 MON				休館日	水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN			
スタジオ	プール	遊泳	スタジオ		プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳			
9:30																						9:30		
10:00																						10:00		
30	ZUMBA 10:15~11:00 【橋村洋子】	ベビー スイミング	4		ZUMBA 10:15~11:00 【レア】	まずは このアクア 10:20~10:50 【saori】	7 4	フラダンス 10:15~11:00 【橋 有希】	ベビー スイミング	4	ベリーエクササイズ 10:15~11:00 【下田順子】		7	VIRTUAL program 〈トルチャ〉 10:15~10:45	ジュニア スイミング	0	走らないエアロ 10:30~11:15 【地主 勉】	ジュニア スイミング	0 0					
11:00		成人 スイミング	4	ヨーガ 11:15~12:00 【レア】	成人 スイミング	4	リズムでひきしめ 11:15~12:00 【柴田裕美】	成人 スイミング	4	太極舞 （タイチーダンス） 11:15~12:00 【橋村洋子】	成人 スイミング ウォーキング	2	ZUMBA 11:00~11:45 【西畑早代理】	成人 スイミング	4									
12:00		成人 スイミング	4	たのしくエアロ 12:15~13:00 【河田 渉】	アクア スティック マジック 12:15~12:45	4	ステップ I 12:15~13:00 【saori】	ウォー キング	5	ルーシーダットン 12:15~12:45 【河野紀世】	アクア ウォーク30 12:15~12:45	4	VIRTUAL program 〈LES MILLS DANCE〉 12:15~13:00	バイボリン &ウォーク 12:15~13:00	4	ボールピラティス 12:30~13:10 【TAKAKO】	ベビー スイミング 12:00~13:00	2	ルーシー ダットン 11:45~12:35 【TAKAKO】	成人 スイミング	3			
13:00				リズムでひきしめ 13:15~14:00 【柴田裕美】		7	リフレッシュ エクササイズKAZE® 13:15~14:00 【shoko】		7	〈奇数週〉バーベルトレーニング 〈偶数週〉SALSATION 13:00~13:30 【河野紀世】		7	たのしくエアロ 13:15~14:00 【西畑 早代理】		7	ヨガブラーナ 13:20~14:05 【倉田三恵】		4	セルフボディケア 12:45~13:15 【TAKAKO】	まずは このアクア 13:10~13:40 【植原一美】	4			
14:00		成人 スイミング	4	ポール・ド・ブラ 14:15~15:00 【藤永美和】	Jバドミ 14:10~14:40	4	オリジナルエアロ 14:15~15:00 【藤永美和】		7	〈奇数週〉かんたんエアロ 〈偶数週〉HOOP BOON 14:15~15:00 【北風一美】		7	〈奇数月〉かんたんエアロ 〈偶数月〉ポール・ド・ブラ 14:15~15:00 【shoko】		7	ステップ I 14:15~15:00 【倉田三恵】			オリジナルエアロ 14:30~15:15 【西畑早代理】					
15:00										〈奇数週〉筋膜ストレッチ エクササイズ 〈偶数週〉ボディメイク 15:10~15:50 【北風一美】		0	〈奇数月〉体幹バランストレーニング 〈偶数月〉やさしいエアロ 15:15~16:00 【柴田裕美】		0	たのしくエアロ 15:15~16:00 【倉田三恵】	ジュニア スイミング	0	VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 15:30~16:00		7			
16:00										VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 16:05~16:35	ジュニア スイミング			〈奇数月〉ステップエクササイズ 〈偶数月〉ボール&ストレッチ 16:15~16:45 【柴田裕美】	ジュニア スイミング				VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 16:15~16:45					
17:00																								
18:00										VIRTUAL program 〈DANCE〉 17:15~18:00		0												
19:00										VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 18:30~19:00	選手			ボクササイズ 18:30~19:15 【YU-RI】	選手				0					
20:00												2		ヨガ 19:30~20:00 【YU-RI】				2						
21:00										VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 20:30~21:00	成人 スイミング 20:25~21:25	3		VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 20:15~20:45	成人 スイミング	3		成人 スイミング	3					
22:00												7 0							0					
23:00																								

■スタジオ注意事項

※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。

※都合により、担当インストラクターが変更（代行）もしくは中止になる場合がございます。

※レッスン開始後の参加は身体に過度の負担をかけますのでご遠慮ください。

※スタジオへは清掃終了後にお入りください。

※ドリンクの持ち込みは必ずフタ付きのものとお願いします。

■プール注意事項

※必ずスイムキャップをご着用ください。

※お化粧・整髪料は全て落とし、シャワーを浴びてからご利用ください。

※アクセサリー・時計・メガネなどは外してご利用ください。

※フィットネスエリアからプールへ移動される際は必ずTシャツ類をご着用ください。

※プール泳泳コース数は、短期水泳教室等で変更になる場合がございます。

…初心者向けプログラム

…有料プログラム