

TIME SCHEDULE 2026.4 ▶ 2026.9

フィットネス&スイミング タイムスケジュール



	月 MON	火 TUE	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		
9:30																		9:30	
10:00																		10:00	
10:30			ZUMBA 10:15~11:00 [レア]	まずはこのアクア 10:20~10:50 [saori]	7	フラダンス 10:15~11:00 [楠 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]	アクア スティック マジック 10:15~10:45	4		ジュニア スイミング	0			0	10:30	
11:00																		11:00	
11:30			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			ジュニア スイミング	0	11:30
12:00																		12:00	
12:30			かんたんステップ 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	〈奇数月〉ボル・ド・ブラ 〈偶数月〉かんたんエアロ 12:15~13:00 [藤永美和]	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]	まずはこのアクア 12:05~12:35 [村田淳子]	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	12:30
13:00																		13:00	
13:30			リフレッシュ エクササイズKAZE® 13:15~14:00 [shoko]		7	〈奇数月〉バーベルトレーニング 〈偶数月〉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]					まずはこのアクア 13:10~13:40 [植原一美]	4	13:30
14:00																		14:00	
14:30			オリジナルエアロ 14:15~15:00 [藤永美和]		7	〈奇数月〉かんたんエアロ 〈偶数月〉HOOP BOON 14:15~15:00 [北風一美]		7	〈奇数月〉 かんたんエアロ 〈偶数月〉ボル・ド・ブラ 14:15~15:00 [shoko]		7	ステップI 14:15~15:00 [倉田三恵]						ZUMBA 13:30~14:15 [西畑早代理]	14:00
15:00																		15:00	
15:30	休 館 日	休 館 日			3	〈奇数月〉筋膜ストレッチ エクササイズ 〈偶数月〉ボディメイク 15:10~15:50 [北風一美]		3	〈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]		3	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			オリジナルエアロ 14:30~15:15 [西畑早代理]	15:00
16:00																		16:00	
16:30																		16:30	
17:00			子ども クラシックバレエ 教室 15:15~19:15		0	VIRTUAL program (BODY BALANCE) 16:05~16:35	ジュニア スイミング	0	〈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 COMBAT) 15:30~16:00	16:00
17:30																		17:30	
18:00																		18:00	
18:30																		18:30	
19:00																		19:00	
19:30																		19:30	
20:00			かんたんエアロ 19:30~20:15 [島原雅子]		2	VIRTUAL program (DANCE) 17:15~18:00		0	ボクササイズ 18:30~19:15 [YU-RI]		選手	オリジナルエアロ 17:45~18:30 [島原雅子]		選手	0			VIRTUAL program (BODY COMBAT) 16:15~16:45	19:00
20:30																		20:30	
21:00																		21:00	
21:30																		21:30	
22:00																		22:00	
22:30																		22:30	
23:00																		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るためご遠慮ください。
 ※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でお願いします。

■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。
 ※プール遊泳コース数は、短期水泳教室等で変更になる場合がございます。

