TIME SCHEDULE 2026.10▸2027.3

フィットネス&スイミング タイムスケジュール

JSSフィットネスクラブ瓢箪山

月MON

休館日

火TUE

休館日

水 WED

スタジオ	プール	遊泳
ZUMBA 10:15〜11:00 [レア]	まずはこのアクア 10:20〜10:50 [saori]	7 / 4
ヨーガ 11:15〜12:00 [レア]	¥ 成人スイミング	4
かんたんステップ 12:15〜13:00 [saori]	¥ ウォーキング	5
リフレッシュエクササイズKAZE® 13:15〜14:00 [shoko]		7
オリジナルエアロ 14:15〜15:00 [藤永美和]		7
子どもクラシックバレエ教室 15:15〜19:15	ジュニアスイミング / 選手	3 / 0 / 2
かんたんエアロ 19:30〜20:15 [島原雅子]	¥ 成人スイミング	3
VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 20:30〜21:00		7 / 0

木 THU

スタジオ	プール	遊泳
フラダンス 10:15〜11:00 [楠　有希]	ベビースイミング	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
ルーシーダットン 12:15〜12:45 [河野妃世]	アクアウォーク30 12:15〜12:45	4
〈奇数週〉バーベルトレーニング 〈偶数週〉SALSATION 13:00〜13:30 [河野妃世]		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]		3
VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 16:05〜16:35	ジュニアスイミング	3 / 0
VIRTUAL program 〈DANCE〉 17:15〜18:00		
〈奇数週〉ZUMBA 〈橋村洋子〉 〈偶数週〉ステップI 〈地主勉〉 18:30〜19:15	選手	2
がんばるエアロ 19:30〜20:15 [島原雅子]		7
VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 20:30〜21:00	¥ 成人スイミング 20:25〜21:25	3

金 FRI

スタジオ	プール	遊泳
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
〈奇数月〉太極舞(タイチーダンス) 〈偶数月〉リラックスヨガ 11:15〜12:00 [橋村洋子]	¥ 成人スイミング・ウォーキング	2
〈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〉	¥ バイポリン&ウォーク 12:15〜13:00	4
たのしくエアロ 13:15〜14:00 [西畑 早代理]		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
体幹バランストレーニング 15:15〜16:00 [柴田裕美]		3
〈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	0
ボクササイズ 18:30〜19:15 [YU-RI]	選手	2
ヨガ 19:30〜20:00 [YU-RI]		
VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 20:15〜20:45	¥ 成人スイミング	3
		7 / 0

土 SAT

スタジオ	プール	遊泳
	ジュニアスイミング	0
ZUMBA 11:00〜11:45 [西畑早代理]	¥ 成人スイミング	4
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
ボールピラティス 12:30〜13:10 [TAKAKO]		
ヨガプラーナ 13:20〜14:05 [倉田三恵]		4
ステップI 14:15〜15:00 [倉田三恵]		
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
ボディコンディショニング 16:15〜17:00 [柴田裕美]		
オリジナルエアロ 17:45〜18:30 [島原雅子]	選手	0
VIRTUAL program 〈トルチャ〉 18:45〜19:15		7
VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 19:30〜20:00	¥ 成人スイミング	3
		0

日 SUN

スタジオ	プール	遊泳
	ジュニアスイミング	0
走らないエアロ 10:30〜11:15 [地主 勉]		0
ルーシーダットン 11:35〜12:20 [TAKAKO]		0
セルフボディケア 12:35〜13:05 [TAKAKO]	¥ 成人スイミング	3
ZUMBA 13:30〜14:15 [西畑早代理]	まずはこのアクア 13:10〜13:40 [楮原一美]	4
オリジナルエアロ 14:30〜15:15 [西畑早代理]	10月〜12月期間限定 13:50〜14:20 [楮原一美]	10月〜12月期間限定 4
VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 15:30〜16:00		7
VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 16:15〜16:45		

…初心者向けプログラム

¥…有料プログラム

■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。