タイムスケジュール

2026.10.1～

月曜日

プール	Aスタジオ
はじめての クロール&背泳ぎ 10：30～11：00 須田	ラジオ体操＆ストレッチ 10：30～11：00 西
ウォーキング 11：05～11：35 須田	バランスボール 11：10～11.：40 西
	ベルビック ストレッチ★ 13：30～14：20 錦織
おまかせアクア 14：10～14：40 横山	STRONG NATION 14：30～15：00 Nao
きれいにクロール ＆ 背泳ぎ 14：45～15：15 横山	ピラティス 15：10～15：40 Nao
はじめての平泳ぎ 15：20～15：50 横山	
スキルアップ4種目 19：30～20：00 横山	鬼筒 新感覚筋トレ 19：30～20：00 吉田
マスターズ 20：10～21：00 横山	MEGADANZ 20：10～20：55 樋口

火曜日

プール	Aスタジオ
はじめてのクロール 10：30～11：00 橋本	のんびりヨガ 10：30～11：00 YUKA
かんたんアクア 11：05～11：35 橋本	かんたんエアロ 11：10～12：00 YUKA
おまかせアクア 14：10～14：40 小原	ソフトエアロ 13：20～14：10 合田
スキルアップ4種目 14：45～15：15 小原	GROUP CENTERGY 14：30～15：15 樋口
	さわやかストレッチ 15：25～15：55 樋口
	MIB 18：45～19：15 小原
はじめてのバタフライ 19：30～20：00 平尾	GROUP fight 19：25～19：55 小原
おまかせアクア 20：05～20：35 平尾	体調改善＆ 骨盤体操 20：05～20：55 白石

水曜日

プール	Aスタジオ
がんばるスイム 10：30～11：00 山口	ほぐしストレッチ 10：30～11：00 kumi
おまかせアクア 11：05～11：35 山口	ヨガ＆ピラティス 11：10～12：00 kumi
	コンビネーション エアロ 13:20～14:05 錦織
水中エアロビクス 14：10～14：40 山口	MIB 14：15～14：45 小原
はじめてのバタフライ 14：45～15：15 山口	GROUP groove 14：55～15：25 小原
がんばるスイム 15：20～15：50 山口	
水中エアロビクス 19：30～20：00 小原	Target body ～from鬼筋～ 19：30～20：00 吉田
はじめてのクロール 20：05～20：35 小原	ZUMBA 20：10～20：55 MAYU

木曜日

プール	Aスタジオ
はじめての 平泳ぎ&バタフライ 10：30～11：00 須田	ストレッチヨガ 10：30～11：10 平山
ウォーク＆ジョグ 11：05～11：35 須田	スマイルエアロ 11：20～12：10 平山
	バランスボール 13：15～13：45 橋本
おまかせアクア 14：10～14：40 橋本	ZUMBA 14：00～14：45 秋田
はじめてのクロール 14：45～15：15 橋本	GROUP fight 15：00～15：30 小原
はじめての クロール＆背泳ぎ 19：00～19：30 小池	GROUP CENTERGY 19：10～20：00 樋口
おまかせアクア 19：35～20：05 小池	GROUP ACTIVE 20：10～20：55 横山
はじめての平泳ぎ 20：10～20：40 小池	

土曜日

プール	Aスタジオ
ウォーキング 10：30～11：00 吉田	
はじめてのクロール 11：05～11：35 吉田	
	シェイプＵＰエアロ 13：40～14：30 檜垣
おまかせアクア 14：10～14：40	ベーシックＳＴＥＰ 14：40～15：30 西川

日曜日

プール	Aスタジオ
きれいに クロール&背泳ぎ 10：30～11：00 小池	
おまかせアクア 11：05～11：35 小池	
	おまかせレッスン 14：00～14：45
	ベルビックストレッチ 15：00～15：50 中村

◎プログラムスケジュール及び担当者は、一部変更となる場合がございます。

◎祝日は２０：００までの営業となり、プログラムは夕方までとなります。

◎プールレッスンで１２名以上の場合は２コース、２４名以上の場合は３コースを使用させていただきます。レッスン開始５分前にコースロープを移動させます。

◎化粧・貴金属をつけてのプールのご利用は、ご遠慮ください。

◎スタジオレッスンにおいて、開始１０分以降の参加はご遠慮ください。

◎★は女性専用レッスンとなります。

◎運動される際には、必ず水分補給をしてください。

◎マナーを守り、皆で気持ち良く、運動しましょう!!