

スタジオ&プール レッスンスケジュール

2026年5月～

月		火		水		木		金		土		日							
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的						
10:10~11:10 全身 ストレッチ &シェイプ ☆ 篠原			10:10~11:10 ラテン エアロ ★★ 上野			10:10~11:10 リフレッシュ ヨガ ☆ 竹内		10:10~11:10 リンパ ストレッチ ☆ 伊集院	10:10~11:10 脂肪燃焼 エアロ ★☆☆ 小原		10:10~11:10 インナー ビューティー ピラティス ☆ 東中川								
11:20~12:20 コンディショ ニングエアロ ★ 川原	①貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~12:00 クロール 初級 11:40~12:00 背泳ぎ 中級	11:20~12:20 笑顔で万 ★ 篠原	①貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:40 クロール 初級 11:40~12:00 フリースイム	11:10~11:40 個人 メドレー ★ 大久保	①貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:40 レッツ スタート 11:40~12:00 フリースイム 初級	11:20~12:20 ベーシック エアロ ★ 歌津	①貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:40 クロール 初級 11:40~12:00 平泳ぎ 初級	11:20~12:20 健康体操 ☆ 菊永	①貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~12:00 クロール 初級 11:40~12:00 飛び込み ターン	11:10~11:40 週替わり ZUMBA ★★ 奥野	①貸し スタジオ ご利用 時間は 受付で ご確認 ください	11:10~11:30 フリー スイム 11:30~12:00 クロール 初級	11:10~11:30 バタフライ 11:30~12:00 クロール 中級	
12:30~13:00 はじめて ヨガ☆ 篠原			12:30~13:00 はじめて ヨガ☆ 篠原			12:30~13:15 ラテン エアロ ★★(45分) 元田		12:40~13:10 ピフィラ ティス☆ 大久保	12:40~13:10 はじめて エアロ★ 大久保		12:35~13:35 チャレンジ ロー ★★ 奥野								
13:10~14:10 エンジョイ エアロ ★ 篠原			13:10~14:10 太極拳 ★ 春田			13:25~14:10 楽のび ストレッチ ☆ (45分) 元田		13:20~14:20 ひめとれ &ポディ ケア ☆ 大久保	13:20~14:20 エアロ& ピラティス ★ 鎌田										
		14:10~14:40 浮き棒&ウォーク 14:30~15:00 背泳ぎ			14:10~14:30 アクアピクス		14:10~14:40 みんなでバレー 14:40~15:00 週替わり4種目				14:10~14:40 クロール 14:40~15:00 リクエストスイム								
18:50~19:50 コア・体幹 ピラティス ★☆☆ 東中川		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 ステップ& 筋コン ★☆☆ 大久保		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 コンディショ ニングエアロ ★ 川原		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 チャレンジ ハイロー ★★☆☆ 上野	18:50~19:50 ハレエ ストレッチ ☆ 坂元	18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 リラックス ヨガ ☆ 篠原		18:30~19:30 選手・育成専用 レーン ご利用できません	18:50~19:50 癒しのヨガ ☆ 竹内				
20:00~21:00 エンジョイ エアロ ★ 篠原			20:00~21:00 リンパ ストレッチ ☆ 伊集院			20:00~21:00 ボディメイ クピラティス ☆ 奥野		20:00~21:00 ひめとれ &ポディ ケア ☆ 大久保		20:00~21:00 ZUMBA GOLD ★☆☆ 前田	20:00~21:00 社交ダンス ☆ 平崎								

①貸しスタジオ
1時間
会員：550円(税込)
一般：1,100円(税込)

17:30~18:30
選手・育成専用
レーン
ご利用できません

※貸しスタジオにつ
きましては営業行為
(指導料徴収・物品
販売など)での利用
は、ご遠慮くださ
い

※踊りの練習・カル
チャー教室など。詳
しくは窓口までお問
合せください。