

2026年2月1日より スタジオ・プールレッスンスケジュール

日曜日		月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			祝日			
スタジオA	プール			スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオ	プール		
10:30 ラテン マスター 有料550円 鈴木11:40				10:30★ ハワイアン フラ YFS11:15		11:00◎ ウォーク&ジョグ 武江11:30	11:00★ はじめて エアロ 鈴木11:45	10:30 気づきの ピラティス 定員6名 有料(毎月) 市川11:40	11:00◎ らくらく4種目 水野12:00	10:45★ ラテンEX コンササ◎ 鈴木11:30		11:00◎ 水中運動 水野11:30	10:20★ コンディショニング コア 定員30名 湯本11:05		11:00◎ 水中運動 宮川11:30	10:45★ はじめて エアロ 鈴木11:30					祝日 レッスンは館内 掲示板または ホームページを ご確認ください	
				11:30★ ZUMBA 名取12:15	11:20 ジャズ エクササイズ 定員12名 有料550円 倉島12:20	11:40 基本スイム 武江12:10	12:00★ マット サイエンス 山本12:45	12:30 Wednesday Jazz 定員7名 有料(毎月) 倉島13:35	12:30 基本スイム 武江13:15	11:45 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷12:30	11:45 美温活 リンパ ストレッチ◎ 定員6名 有料(毎月) 鈴木12:45	12:15◎ フィンスイム 有料220円 水野12:15	11:15 FreeStyle Dance 有料550円 定員25名 倉島12:15	11:15★ 筋トレ 筋トレ 定員13名 第1.3金曜のみ 湯本11:45	11:30 奇数月 基礎バタフライ 偶数月 基礎平泳ぎ 宮川12:00	11:45★ ダンス エアロ 倉島12:30	11:45★ コンディショニング コア 湯本12:30					
15:10★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線15:55				12:30★★★ ヒップホップ 倉島13:15	12:40 SUP ヨガ 有料220円 市川13:20	12:40 ポイントレッスン 武江12:50	13:00★ ピラティス 定員25名 市川13:30	13:00★★★ 初中級 ステップ 定員22名 しゅん13:45	13:00★★★ 中級 エアロ しゅん14:45	13:15★ ずっきり ストレッチ 定員12名 倉島14:00	13:30◎ 水中運動 宮川14:00	12:45★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井13:30	12:25 Friday Jazz 定員7名 有料(毎月) 倉島13:30		12:45★ スーパー Low 倉島13:30	12:45★★★ ストレッチ 湯本13:30						
16:05★★ ポティ コンパクト45 宮本線16:50				13:45★ yoga ヨガ 定員25名 市川14:15	13:40 GYRO KINESIS◎ 定員5名 有料(毎月) 市川14:40	13:45◎ お好みスイム 武江14:30	13:45★★ JYB ネーショ ンステップ 定員22名 市川14:30	14:00★★★ 中級 エアロ しゅん14:45	14:00★★★ 中級 エアロ しゅん14:45	14:00◎ 水中運動 宮川14:00	14:00 奇数月 基礎クロール 偶数月 基礎背泳ぎ 宮川14:30	13:45★ ハウス ワークアウトX 藤井14:30	13:00◎ マスターズ 水野14:00		13:45★ ラテン FANショート 鈴木14:15	14:25★ ラテンEX コンササ◎ 鈴木15:10						
プール利用 16:30まで 有人営業終了 18:00				14:30★★ 中級エアロ 藤井15:15		14:45★ GYRO KINESIS◎ 定員20名 市川15:30	14:45★ バレエ エクササイズ 有料550円 宮本有16:10	15:00 パレエ エクササイズ 有料550円 宮本有16:10	15:00 パレエ エクササイズ 有料550円 宮本有16:10	13:30◎ 水中運動 宮川14:00	14:45★ ソフトヨガ 定員25名 藤井15:15	14:45★ ソフトヨガ 定員25名 藤井15:15		13:00◎ マスターズ 水野14:00	14:25★ ラテンEX コンササ◎ 鈴木15:10	19:00★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線19:45	19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP20:00	19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP20:00	19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP20:00			
スタジオプログラム ★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け				18:30★ ハウス ワークアウトX 藤井19:15		19:00★ はじめて エアロ 鈴木19:45	19:00★ はじめて エアロ 鈴木19:45	19:30★★ ポティ パンプ45 定員25名 夏目20:15	19:30★★ ポティ パンプ45 定員25名 夏目20:15	19:30★★ ポティ パンプ45 定員25名 夏目20:15	19:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:00★ BAILA BAILA パイラパイラ 熊谷20:45	20:15★ ZUMBA 名取21:00	19:00★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線19:45	19:00★★ ポティ コンパクト45 宮本線19:45	19:00★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線19:45	19:00★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線19:45	19:00★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線19:45	19:00★★ ポティ パンプ45 定員25名 宮本線19:45			
プールプログラム 初めての方大歓迎! ◎ 顔を水に付けないプログラム ◎ スイム初級プログラム ◎ スイム中級プログラム ◎ スイム上級プログラム				19:30★ ZUMBA 井出20:15	19:45★★ ラテン FANショート 鈴木20:15	20:00★ BAILA BAILA パイラパイラ 熊谷20:45	20:00★ BAILA BAILA パイラパイラ 熊谷20:45	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 夏目21:15		
変更のあるレッスンは 赤い枠で囲ってあります。				20:30★★ ポティ コンパクト45 井出21:15	20:30 美温活 リンパ ストレッチ 有料330円 鈴木21:00											20:30★★ ポティ コンパクト45 井出21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 井出21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 井出21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 井出21:15	20:30★★ ポティ コンパクト45 井出21:15		
				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00	プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00		

セルフ営業または休館日

レッスンプログラムに参加される会員様

レッスンにご参加いただく上での注意事項を別紙にてご案内しております。  
詳しくは館内掲示をご確認、またはスタッフにお問い合わせください。  
会員の皆様が気持ちよくレッスンにご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程  
お願い申し上げます。

ポティパンプは  
第1・3・5土曜に  
行います。  
定員25名となります。

ポティコンパクトは  
第2・4土曜に  
行います。  
定員はありません。

プール利用 16:30

有人営業終了18:00

SUPヨガ  
先着10名220円  
ダイエット教室  
2ヶ月全16回  
フィンスイム  
1回220円