

2026.1月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00				
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)			
10:00	10:00~10:45 ピラティス (駒井)	10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)	9:30~10:00 アクアピクス(KEITA)	
30	予約			
11:00	11:15~12:00 チャレンジステップ (HIROKO)	11:00~11:45 自力整体 (森岡)	※1~4コースのみ 使用します	
30	予約			
12:00		12:15~13:00 メガダンス (HIROKO)		
30		予約		
13:00	13:15~13:45 はじめてエアロ (西原)	13:15~14:00 アースヨガ (長尾)	13:15~13:45 アクアピクス(駒井)	
30				
14:00	14:15~15:00 ストレッチーズ (吉住)	14:15~15:00 ボディコンバット (GAO)	14:15~14:45 インターバル (MIDORI)	
30				
15:00	15:15~16:00 ピラティス (川村)			
30				
16:00			こども スイミング 15:00~18:15	
30			こども 体育スクール 16:00~19:15	
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00	19:15~20:00 マットサインス (YUMI)	19:30~20:15 ZUMBA (KOZUE)	19:15~20:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (MIDORI)	
30	予約			
21:00	20:20~21:05 メガダンス (HIROKO)	20:30~21:15 ボディコンバット (栗田)	20:30~21:00 アクアピクス(西原)	
30	予約			
22:00	21:30~22:15 ユーバウンド (栗田)	21:30~22:15 有料レッスン ビルビスマスクワ (HIROKO)		
30				
23:00				
水曜日			木曜日	
時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
9:00				
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(木下)			
10:00	10:00~10:45 オキシジェノ (澤近)	10:00~10:45 ZUMBA (KOZUE)	10:30~11:00 初級クロール(忍)	
30	予約			
11:00	11:15~11:45 はじめてエアロ (木下)	11:15~12:00 ウェーブリングヨガ (森岡)	11:15~11:45 アクアピクス(廣田)	
30	予約			
12:00		12:15~13:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	12:15~13:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (ITSUKI)	
30				
13:00	13:15~14:00 ユーバウンド (KEITA)	13:15~14:00 はじめてヨガ (まさみ)	13:15~13:45 はじめてクロール(西尾)	
30				
14:00	14:15~15:00 オキシジェノ (AYANE)	14:15~15:00 チャレンジエアロ (駒井)	14:15~14:45 アクアピクス(CHIEMI)	
30				
15:00	15:15~16:00 フラダンス (狩野)			
30				
16:00		こども 体育スクール 15:00~19:15	こども スイミング 15:00~19:15	
30				
17:00			※1~3コースのみ 使用します	
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00	19:15~20:00 ユーバウンド (KEITA)	19:30~20:00 はじめてステップ (HIRO)	19:15~20:00 オリジナルエアロ ~HIROKO Style~	
30	予約			
21:00	20:30~21:15 ピラティス (木下)	20:30~21:15 リトモス (HIRO)	20:00~20:30 アクアピクス(AYANE)	
30	予約			
22:00	21:30~22:15 ボディコンバット (KEITA)	21:30~22:15 ボディアタック (KEITA)	20:45~21:15 初級クロール(西尾)	
30				
23:00				

時間	金曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00				
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(吉住)			
10:00	10:15~10:45 はじめてステップ(HIRO)	10:00~10:45 アースヨガ (長尾)	10:15~10:45 はじめてバタフライ(忍)	
30	予約			
11:00	11:15~12:00 ピラティス (川村)	11:00~11:45 チャレンジエアロ (森岡)	11:00~11:30 初級平泳ぎ(忍)	
30	予約			
12:00	12:15~13:00 チャレンジステップ (織田)		12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎバタフライ (忍)	
30	予約			
13:00	13:15~13:45 バラストトレーニング (長尾)	13:15~14:00 オリジナルエアロ ~織田Style~	13:15~13:45 アクアウォーキング(西原)	
30	予約			
14:00	14:15~15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15~15:00 肩こり・腰痛改善運動 (廣田)	14:15~14:45 初級クロール(MIDORI)	
30	予約			
15:00	15:15~16:00 バレエ (阿部)			
30				
16:00		こども スイミング 15:00~19:15 1~3コースのみ 使用します		
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00	19:15~20:00 HIPHOP (佐野)	19:30~20:15 アースヨガ (西尾)	9:30~10:00 アクアピクス(西原)	
30	予約			
21:00	20:15~21:00 有料レッスン 上達HIPHOP (佐野)	20:30~21:15 かんたんダンスエアロ (森岡)	10:00~10:45 リトモス (HIRO)	
30	予約			
22:00	21:30~22:15 ZUMBA (YUMI)	20:30~21:00 ワンポイントスタイル (ITSUKI)	10:15~11:00 チャレンジエアロ (澤近)	
30	予約			
土曜日			日曜日	
時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
9:00				
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(西尾)			
10:00	10:15~11:00 チャレンジエアロ (澤近)	10:00~10:45 リトモス (HIRO)	9:30~10:00 アクアピクス(西原)	
30	予約			
11:00	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)		ベビー ※1~5コースのみ 使用します	
30	予約			
12:00	12:45~13:30 オキシジェノ (澤近)	12:15~12:45 アクアピクス(ITSUKI)		
30	予約			
13:00	14:00~14:45 ユーバウンド (YUUKI)	14:00~14:45 HIP HOP (関谷)		
30	予約			
14:00	15:15~16:00 HIP HOP (関谷)	16:30~17:15 ボディアタック (栗田)	こども スイミング 13:00~19:15 1~3コースのみ 使用します	
30	予約			
15:00	19:30~20:15 ボディコンバット (KEITA)	19:30~20:15 ワンポイントスタイル (ITSUKI)		
30	予約			
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

第2プールは常時
ご利用できます