

2026. 4月～

月曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20~9:40 おはようストレッチ(HIRO)		
抽選 10:15~11:00 ハタヨガ (森岡)		10:00~10:30 アクアビクス (KEITA)
抽選 11:15~12:00 メガダンス (HIRO)		ベビースイミング 10:30~11:30 ※1・2コースのみ 使用します
		12:15~12:45 フィン専用コース (1・2コース)
13:00~13:45 太極扇 (すず)		13:15~13:45 アクアビクス (小中)
14:00~14:45 チャレンジエアロ (森岡)		14:15~14:45 ワンポイントスイム (ITSUKI)
15:00~15:30 ミニボールエクササイズ (HIRO)		
		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
こども 体育スクール 16:30~18:30		
		チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1・2コース)
19:15~20:00 ピラティス (川村)		
20:15~21:00 オキシジェノ (澤近)		20:15~20:45 アクアビクス (横川)
21:15~22:00 グループファイト (横川)		21:00~21:30 フィン専用 (1・2コース)

水曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20~9:40 おはようストレッチ(横川)		
10:00~10:45 はじめてピラティス (川村)		幼稚園スイミング 9:40~11:10 ※1・2コースのみ 使用します
11:00~11:30 はじめてエアロ (HIRO)		
抽選 12:00~12:45 リトモス (HIRO)		
13:00~13:45 ZUMBA (徳森)		13:15~13:45 中級クロール (川連)
14:00~14:45 ピラティス (國廣)		14:15~14:45 アクアビクス (横川)
15:00~15:45 フラダンス (川野)		
		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
こども 体育スクール 16:30~18:30		
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:15~20:00 オキシジェノ (澤近)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:15~21:00 ピラティス (森岡)		
21:15~22:00 メガダンス (森岡)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)

木曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20~9:40 おはようストレッチ(青野)		
10:15~11:00 オキシジェノ (澤近)		ベビースイミング 10:30~11:30 ※1・2コースのみ 使用します
11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO)		
		12:15~12:45 フィン使用 (1・2コース)
13:00~13:45 ハタヨガ (須賀)		13:15~13:45 水中運動 (金子)
抽選 14:30~15:15 かんたんダンスエアロ (森岡)		14:15~14:45 初級クロール (濱岡)
		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
		こども 体育スクール 16:30~18:30
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
19:15~19:45 バランストレーニング (HIRO)		
抽選 20:15~21:00 リトモス (HIRO)		20:15~20:45 初級クロール (白石)
21:15~22:00 グループパワー (ITSUKI)		21:00~21:45 有料レッスンワン ポイントアドバイス (白石)

金曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20~9:40 おはようストレッチ(HIRO)		
10:15~10:45 ZUMBA GOLD (KOZUE)		幼稚園スイミング 9:45~10:40 ※1・2コースのみ 使用します
11:00~11:45 ピラティス (澤 近)		11:15~12:00 マスターズ ※スタート含む (川 連)
12:00~12:45 グループファイト (横 川)		12:15~13:00 有料レッスン ワンポイントアドバイス (濱 岡)
13:00~13:30 はじめてステップ (HIRO)		13:15~13:45 初級背泳ぎ (川 連)
抽選 13:45~14:30 ZUMBA (KANAKO)		14:15~14:45 アクアヌードル (濱 岡)
14:45~15:15 はじめてエアロ (HIRO)		
		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
こども 体育スクール 16:30~18:30		
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:15~20:00 ユーバウンド (KEITA)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:15~21:00 かんたんダンスエアロ (森 岡)		20:30~21:15 マスターズ (白 石)
21:15~22:00 ZUMBA (YUMI)		

土曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20~9:40 おはようストレッチ(金子)		4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 背泳ぎ
10:00~10:45 ボディ コンディショニング (松 本)		10:00~10:30 初級2泳法 (金 子)
11:00~11:45 ZUMBA (YUUKI)		ベビースイミング 10:30~11:30 ※1・2コースのみ 使用します
12:15~13:00 グループパワー (横川)		12:00~12:30 アクアピクス (YUUKI)
13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO)		
抽選 14:00~14:45 メガダンス (HIRO)		
15:00~15:45 フラダンス (川野)		こども スイミング 13:00~18:15 (全コース)
		こども 体育スクール 16:30~17:30
19:00~19:45 ハタヨガ (森 岡)		チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1~3コース)
		19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)

日曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30~11:15 自力整体 (森 岡)		こども スイミング 9:40~12:45 (全コース) 12:45~13:45 (1~3コース)
11:45~12:30 ZUMBA (田 中)		
13:00~13:45 オキシジェノ (澤 近)		
14:15~15:00 グループファイト (横 川)		14:15~14:45 アクアピクス (ITSUKI)
		15:15~15:45 フィン専用 (1・2コース)