



レッスンプログラムタイムテーブル

2026年9月1日(火)～

		10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:30	19:00	20:00	21:00	22:00
月	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 諸橋	初級 11:00～12:00 諸橋	上級 12:00～13:00 小林	中級 13:00～14:00 小森			全コース利用不可 (16:20～18:30) ※16:20までは一部レーン利用可	初級・中上級 18:30～19:30 西村(真)・林			
	ウォーキング プール (サウナ)			アウフグース 12:00～ 諸橋		アウフグース 13:00～ 小林				アウフグース 19:30～ 西村(真)		アウフグース 21:15～ 小森
	スタジオ	ズンバ40 10:30～ ★ 忍 麻里		ヨガ45 11:25～ ★ 木山		ズンバ45 13:00～ ★★ 北村		ヨガ40 14:10～ ★ 竹村		エアロ45 19:30～ ★★ 恒川		
火	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 小栗	中級 11:00～12:00 南谷		初級 13:00～14:00 小栗	フロート 14:00～14:30 西村(真)		全コース利用不可 (16:20～18:30) ※16:20までは一部レーン利用可	中上級 18:30～19:30 永田			
	ウォーキング プール (サウナ)			アウフグース 12:00～ 南谷						アウフグース 19:30～ 小林		
	スタジオ	太極拳45 10:30～ ★ 堀部			ズンバ45 12:40～ ★★ 中島					ヨガ45 19:30～ ★ TAE		
水	メインプール	パドビー 10:30～11:00 服部	初級・上級 11:00～12:00 服部・林	脚力改善 12:05～12:25 南谷/西村(真)	中級 12:30～13:30 南谷/西村(真)			全コース利用不可 (16:20～18:30) ※16:20までは一部レーン利用可		みんなで泳ごう！ 20:00～21:00 小森		
	ウォーキング プール (サウナ)			アウフグース 12:00～ 林		アウフグース 13:30～ 南谷/西村(真)					アウフグース 21:00～ 小森	
	スタジオ		シェイプアップ40 11:30～ ★★ 後藤		リトモス40 13:00～ ★★ 恩田		ヨガ45 14:00～ ★ 竹村				リトモス45 20:40～ ★★ 中島	
木	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 小栗	初級・中級 11:00～12:00 小栗・小林	上級 12:00～13:00 西村(真)		アクアビクス40 13:15～13:55 根尾		全コース利用不可 (16:20～18:30) ※16:20までは一部レーン利用可	初級・中上級 18:30～19:30 諸橋・南谷			
	ウォーキング プール (サウナ)			アウフグース 12:00～ 小林						アウフグース 19:30～ 南谷		アウフグース 21:15～ 小森
	スタジオ	やさしいエアロ40 10:30～ ★ 伊佐治	バレトン40 11:25～ ★ 早崎		フラダンス45 12:50～ ★ 和田		ストレッチ&軽運動40 14:00～ ★ 服部	太極拳45 14:50～ ★ 堀部		ズンバ40 19:30～ ★★ 国島	パワーアップ40 20:30～ ★★ 国島	ヨガ45 20:30～ ★★ 太田
金	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 服部	水中運動 11:00～11:45 服部		歩く&泳ぐ 12:00～13:00 小栗			全コース利用不可 (16:20～18:30) ※16:20までは一部レーン利用可	初級・中上級 18:30～19:30 永田・南谷	アウフグース 19:30～ 南谷		
	ウォーキング プール (サウナ)			アウフグース 11:50～ 服部		アウフグース 13:00～ 小栗				脚力改善 19:45～ 南谷		
	スタジオ		ピラティス45 11:00～ ★ 廣田			ヨガ45 13:00～ ★ 大井		サルセッション45 14:10～ ★★ Satomin		サルセッション45 19:30～ ★★ YOSHIMI		ズンバ45 20:40～ ★★ 中島
土	メインプール	ウォーキング 10:30～11:00 諸橋	アクティボ 11:00～12:00 諸橋				全コース利用不可 (14:20～18:30) ※13:20～14:20までは1～6レーン利用可			中上級 20:00～21:00 西村(真)		
	ウォーキング プール (サウナ)			アウフグース 12:00～ 諸橋							アウフグース 21:00～ 西村(真)	
	スタジオ	シェイプアップ40 10:30～ ★★ 恩田				ヨガ45 13:00～ ★ 太田				エンジョイエアロ40 19:15～ ★★ 後藤		
日	全施設	日曜日、及び特定日のプールレッスンプログラムはございません。									スタジオレッスン参加について スタジオへの入場は、 レッスン開始10分前から10分後 までとなります。	

※インストラクターの都合により内容変更、もしくは休講する場合がございます。

※赤字は新レッスンや時間変更です。