



レッスンプログラムタイムテーブル

2026年4月1日(水)~

	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・中/上級 18:30~19:30 西村(真)・小森			
	ウォーキング プール (サウナ)			アフグース 12:00~ 諸橋	アフグース 13:00~ 小林				アフグース 19:30~ 西村(真)		アフグース 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	フット 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)			アフグース 12:00~ 南谷					アフグース 19:30~ 小林		
	スタジオ	太極拳45 10:30~ ★ 堀部		ズンバ45 11:40~ ★★ 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・小林	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)			アフグース 12:00~ 小林	アフグース 13:30~ 南谷/西村(真)					アフグース 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・中級 11:00~12:00 小栗・小林	上級 12:00~13:00 西村(真)	アクアピクス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・中/上級 18:30~19:30 諸橋(小森)・南谷			
	ウォーキング プール (サウナ)			アフグース 12:00~ 小林					アフグース 19:30~ 南谷		アフグース 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・中/上級 18:30~19:30 永田・南谷	アフグース 19:30~ 南谷		
	ウォーキング プール (サウナ)			アフグース 11:50~ 服部	アフグース 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)			アフグース 12:00~ 諸橋						アフグース 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	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。		
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。									

8名限定です!
予約の方優先

初級/中級/上級
問わず
誰でも参加可能

第2スタジオで
行います!

※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。