

2026年10月～ タイムテーブル

2026年10月改訂版

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
スタジオ	プール	ジム	エリア	スタジオ	プール	ジム	エリア	スタジオ	プール	ジム	エリア	スタジオ	プール	ジム	エリア	スタジオ	プール	ジム	エリア	スタジオ	プール	ジム	エリア
10:30～11:30 太極拳室 (45名)	10:30～11:15 アクアビクス 新出			10:30～11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)				10:30～11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	10:30～11:15 アクアZUMBA Michiko			10:30～11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45～11:15 アクアウォーキング 美川			10:30～11:30 ヨガ 春木1.3.5週 SACCO 2.4週 (45名)	10:30～11:15 アクアビクス 越場			10:30～11:30 パワーヨガ 金山 (45名)	10:30～11:40 ジュニア I		
11:45～12:30 ダンス初級 AYANO (45名)				11:45～12:30 ダンス初級 明野 (45名)				11:45～12:30 ZUMBA GOLD Michiko (45名)				11:45～12:45 フラダンス フアリ不破 (45名)				11:45～12:30 ステップ初級 越場 (25名)				11:45～12:15 POWER×BOX 金山 (25名)	12:05～12:35 パラエティスム 山田		
13:00～13:45 エアロビクス初級 村田 (45名)				12:45～13:30 エアロビクス初級 舟木 (45名)	13:00～14:00 有料スイム			12:45～13:30 エアロビクス初級 村田 (45名)				13:00～13:45 エアロビクス初級 高橋(純) (45名)				12:45～13:30 パラエティ 明野						12:30～12:45 RAMPストレッチ	
14:00～15:00 パワーヨガ SACCO (45名)				13:45～14:30 ステップ初級 舟木 (25名)				13:45～14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	女性限定 プログラム			14:00～14:45 ピラティス 高橋(純) (45名)				13:45～14:15 パラエティ				13:00～13:45 ジュニア運動塾 I	13:30～14:00 アクアウォーキング 金山		
				14:45～15:30 ヨガ 金山 (45名)				14:30～15:00 パワーヨガ 明野 (45名)	すいすいクロール 佐藤							14:30～15:15 第2週4週 ZUMBA Michiko (45名)				14:00～14:45 ジュニア運動塾 II			
				15:45～16:30 ジュニア運動塾 I				16:30～17:40 ジュニア I	クロール 25m完泳目標クラス							15:00～16:10 ジュニア I						16:30～17:40 ジュニア I	
	16:30～17:40 ジュニア I			16:45～17:30 ジュニア運動塾 II	16:30～17:40 ジュニア I							16:30～17:40 ジュニア I	18:00～19:10 ジュニア III			18:20～18:50 SHAPE×BOX 佐藤(25名)							
19:15～19:45 ストレッチボール 新出 (25名)				19:30～20:00 エアロビクス初級 村田 (45名)				18:40～19:00 機能改善 岡				19:00～19:30 LesMILLS CORE				19:00～19:30 LesMILLS CORE							
20:00～20:45 BATTLE×BOX 新出 (45名)				20:15～21:00 エアロビクス 初級 村田 (45名)				19:15～20:00 ピラティス 岡 (45名)				19:45～20:45 ヨガ 明野 (45名)				19:45～20:45 ヨガ 明野 (45名)							
21:00～21:45 ZUMBA GOLD Michiko (45名)				21:15～22:00 ZUMBA Michiko (45名)				20:15～21:00 パラエティ				21:00～21:30 Enjoy★RAMP 佐藤 (25名)				21:00～21:30 Enjoy★RAMP 佐藤 (25名)							
								21:15～22:00 パラエティ															

- スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
- スイムプログラムは11名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
- レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡

