

2026年1月～

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日								
スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール						
10:30~11:15 170t* 久初級45 Ramu	12:05~12:10 コレクトtime	12:15~12:45 はじめてスイム	10:30~11:15 BATTLE×BOX45 三宅 華流	11:20~11:25 くひれは待た	10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 Enjoy★RAMP45 三宅 華流	11:20~11:25 タオルスドレッチ	12:35~13:05 アクアピクス30 三宅 華流	10:30~11:30 フラダンス60 岩佐 葉月	11:35~11:40 アララchallenge	10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 BAILABAILA 磯村 尚子	10:30~12:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	10:15~12:40 ジュニア スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 170t* 久初級45 Ramu	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	14:00~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)						
11:30~12:00 B-RAMP30 Ramu			11:30~12:00 B-RAMP30 三宅 華流		11:45~12:30 吉田 弥生	11:30~12:00 BOXシリーズ 1,3,5週目SHAPE 2,4週目POWER			11:30~12:30 ヨガ60 Ramu		12:15~12:45 170t* 久初級30 古田 征	12:50~12:55 ハナUPアラUP			13:00~13:45 ピラティス45 古田 征			14:15~14:45 アクアピクス30 小木曽 辰紀	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)			
12:15~13:15 salsation 佐藤 瞳			12:15~12:45 SHAPE×BOX30 山口 直美		12:30~13:00 POWER×BOX30 山口 直美	13:15~14:15 BAILABAILA 磯村 尚子			13:00~13:30 はじめてスイム		14:15~14:45 アクアピクス30 小木曽 辰紀	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)			15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)								
13:45~14:45 ヨガ60 吉田 美佐子			13:35~13:40 美尻challenge		13:45~14:30 ADJUST×BOX30 山口 直美	14:30~15:15 YOGA×BOX45 山口 直美			14:05~14:10 みんなてロコトレ		14:15~14:45 アクアピクス30 小木曽 辰紀	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)			15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)								
15:00~15:45 ZUMBA 内海 可子	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~18:15 ジュニア 運動能力向上塾 (有料)	15:30~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)							
19:45~20:30 BAILABAILA 後藤 清美			19:45~20:30 1,3,5週目ヨガ 2,4週目ピラティス 吉田 美佐子														19:30~19:35 アララchallenge	19:45~20:15 バラエティ30	19:45~20:15 POWER×BOX30 岡部 創太	19:30~19:35 アララ姿勢改善	19:30~20:15 武井 倫利子	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)
20:45~21:30 CHOREOGRAPHY 佐藤 瞳			20:45~21:15 SHAPE×BOX30 伊佐治 淳														21:20~21:25 シェイプスクワット	20:30~21:30 アクアピクス30 小木曽 辰紀	20:30~21:15 BAILABAILA 後藤 清美	21:20~21:25 4ミニッツ	20:30~21:30 アクア バラエティ30	20:35~21:05 アクア バラエティ30	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)
21:35~21:40 アラバースト			21:35~21:40 アラバースト														21:35~21:40 アラバースト	21:35~21:40 4ミニッツ	21:35~21:40 4ミニッツ	21:35~21:40 4ミニッツ	21:35~21:40 4ミニッツ	21:35~21:40 4ミニッツ	21:35~21:40 4ミニッツ
■各レッスンの30分前にスタジオ入口に整理券を設置します。参加を希望するレッスンの前に、お1人様1枚整理券をお取りください。整理券が無くなり次第、締切とさせていただきます。																							