

2026年 8月～9月 タイムテーブル

月曜日			
スタジオ	プール	フロア	
10:30～11:30			
ヨガ 古川			
11:50～12:20			11:40～12:10 アクアダンベル 玉村
ピラティス 古川			
12:45～13:15			成人スクール (初級) 12:20～13:20
エアロビクス初級 濁川			
13:35～14:05	13:35～14:05		
Enjoy★RAMP 清水	アクアダンベル 近藤		
14:25～14:55	14:20～14:50		
ADJUST×BOX キャスト	①クローラー(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤		
		※備考参照	
ジュニア ウルトラ体育 16:15～17:15 17:15～18:15	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15		
19:00～19:30			
Enjoy★RAMP 深石			
19:50～20:35	19:45～20:15 ①クローラー(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤		
リトモス 濁川		※備考参照	
20:55～21:25			
POWER×BOX 深石			

火曜日		
スタジオ	プール	フロア
		10:20～10:35 コレクトTIME
10:45～11:15 メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級) 玉村	
11:35～12:20 フラダンス 鈴木	11:40～12:10 アクアウォーキング 玉村	
12:30～12:45 シェイプTIME	成人スクール (初級) 12:20～13:20	
13:00～13:45 エアロビクス初中級 白砂	13:30～14:00 アクアビクス 玉村	
14:05～14:50 リトモス 濁川		
		15:00～15:15 コレクトTIME
ジュニア ウルトラ体育 16:15～17:15	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15	
19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:35～20:05 希望泳法 近藤	
20:20～20:50 YOGA×BOX 清水		
個々の希望に合わせた泳法レッスンを行います。		

水曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:00 エアロビクス初級 濁川	11:20～11:50 アクアウォーキング 古川	12:15～12:30 コレクトTIME
11:20～12:05 ボディセラピー 濁川		
12:45～13:30 エアロビクス初級 斎藤		
13:50～14:20 ADJUST×BOX 古川		
14:40～15:25 ZUMBA 大町	13:45～14:15 アクアダンベル 玉村	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15
ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:15		
19:30～20:00 SHAPE×BOX 深石		
20:20～20:50 Enjoy★RAMP 深石	20:15～20:45 ①早泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 山岸	
21:10～21:40 ADJUST×BOX 諏訪		※備考参照

金曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:00	10:50～11:20 平泳ぎ(初級) 近藤	10:20～10:35 コレクトTIME
YOGA×BOX 清水		
11:20～12:05		
エアロビクス初級 白砂	11:35～12:05 アクアビクス 近藤	
12:25～13:10		
ピラティスinビーチ 斎藤		
13:30～14:15		
メガダンス 白砂	13:40～14:10 アクアウォーキング 玉村	
14:35～15:20	14:25～14:55 平泳ぎ(初級) 近藤	
やさしいピラティス 古川		15:30～15:45 シェイプTIME
19:00～19:30	スイミング スクール ジュニア 15:45～16:55 16:55～18:05 18:05～19:15	
ピラティス 古川		
19:50～20:20 POWER×BOX 吉田	成人スクール (初級) 19:30～20:30	
20:40～21:10 ADJUST×BOX 吉田		

土曜日			日曜日		
スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45 土曜 バラエティ	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:25 11:30～12:40		11:00～11:45 パワーヨガ 清水	スイミング スクール ジュニア 10:15～11:25 11:30～12:40	
12:05～12:50 エアロビクス初級 白砂			12:05～12:50 リトモス 濁川		
13:10～13:55 ピラティス 古川			13:10～13:55 日曜 バラエティ	13:25～13:55 アクアビクス 近藤	
14:15～14:45 Enjoy★RAMP 清水	スイミング スクール ジュニア 14:00～15:10 15:10～16:20 16:20～17:30		14:15～14:45 ADJUST×BOX 吉田	14:10～14:40 ①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	
ジュニア ウルトラ体育 17:15～18:15 18:15～19:15					

新規のみ
受け入れ可

バラエティは
内容・担当が
毎週変更となる
レッスンです。
別紙にて

バラエティは内容・担当が
毎週変更となるレッスンです。
別紙にて告知させていただきます。

※備考参照

営業時間	
平日	10:00～22:30（施設利用は22:00まで）
土曜日	10:00～21:30（施設利用は21:00まで）
日曜日・祝日	10:00～19:00（施設利用は18:30まで）

※備考

プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。

①第1週、第3週、第5週

②第2週、第4週

★シェイプTIME★

15分間のプチレッスンで目的的に自重トレーニングをキャストと一緒に
行いましょう！
レッスンに入るのは初めて、ついでいけるか心配という方におススメです！
参加者カード無しでご参加頂けます。

★コレクトTIME★

「コレクティブエクササイズ」を行います。
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもオススメです！
ストレッチエリア付近にて実施致します！



前日、当日の急な休講、代行情報をご希望の方には
フロントにてメールアドレスのご登録を推奨しています。

休講・代行情報はこちら

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ■レッスン参加中に次の参加者カードはお取りできません。
■1本前のレッスンは開始され次第、スタジオ前にて次のレッスンの参加者カードを配布致します。
■レッスンの入場は参加者カードの番号順にお呼びしております。入場時、カードをインストラクターにお渡し下さい。
■アクアプログラムは通常コース使用させて頂きますが、参加人数20名以上の場合3コース使用させて頂きます。
■泳法レッスンに限り、5人以下の場合、1コースで実施させていただきます。(成人スクールは除く)
■♥マークはどなたでも参加していただける「初心者」向けレッスンです。
■タイムテーブルは、状況により変更になる場合がございます。