

スタジオ プールプログラム週間予定表

2026年1月1日より

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00~10:30 エアロビクス 初級30 TOMIYO		10:00~10:30 ステップ 初級30 杉村 美奈子		10:00~10:45 ヨガ45 高橋 ちか子	10:30~11:00 すいすいスイム 伊藤 真由美	10:00~10:45 ステップ 初級45 勝部 めぐみ	10:45~11:30 アクアビクス 伊藤 真由美	10:00~10:30 B-RAMP 30 高橋 ちか子	10:00~10:30 水中運動俱楽部30 (会員別料金) 鈴木 久美子	10:00~10:45 エアロビクス 初中級45 TOMIYO		
10:45~11:30 ZUMBA45 TOMIYO	11:00~12:00 スイムスクール (会員別料金) 初級レベル 渡邊 奈津子	10:45~11:15 B-RAMP 30 杉村 美奈子	11:00~11:45 女性限定 アクアビクス 片山 垂樹	11:00~11:45 フラダンス 45 YUKO	11:15~12:15 スイムスクール (会員別料金) 中級レベル 伊藤 真由美	11:00~11:45 ビラティス 45 KAORI	11:45~12:45 アスリート スイム 伊藤 真由美	10:45~11:15 SHAPE×BOX30 高橋 ちか子	10:45~11:30 アクアビクス 鈴木 久美子	11:00~12:00 BAILA BAILA 60 TOMIYO		
11:45~12:45 スタジオスクール フラダンス 60 (会員別料金) 伊藤 真由美	12:15~12:45 はじめて クロール	12:15~12:45 杉村 美奈子	12:30~13:00 ストレッチ ホール30 ボール30 林田 久美子	12:30~13:30 スイムスクール (会員別料金) 初級レベル 三宅 陽子	13:00~13:45 SALSATION 45 EMI	13:00~13:45 エアロビクス 初級30 KAORI	13:00~13:45 アスリート スイム 伊藤 真由美	13:00~13:45 はじめて クロール	13:00~13:45 AERO×BOX1 45 尾崎 文紀	13:00~13:45 AERO×BOX1 45 尾崎 文紀	担当者変更	
13:00~13:45 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代	13:00~14:00 アスリート スイム キャスト	13:15~13:45 SHAPE×BOX30 林田 久美子	13:45~14:45 スイムスクール (会員別料金) 初中級レベル 積田 彩	14:15~15:00 ビラティス 60 武井 愉利子	15:00~15:30 すいすいスイム 積田 彩	14:15~15:00 ヨガ45 小沼 さやか	14:30~15:15 アクアビクス 鈴木 久美子	14:15~15:00 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代	14:30~15:00 アクア バラエティー キャスト	14:00~15:00 スイムスクール (会員別料金) 初級レベル 三宅 陽子	14:00~14:30 アクア ダンベル 尾崎 文紀	担当者変更
14:15~15:00 パワーヨガ45 高橋 ちか子	14:15~14:45 はじめて スイム	14:15~15:15 ビラティス 60	15:00~15:30 すいすいスイム 積田 彩	15:15~15:45 武井 愉利子	15:15~15:45 すいすいスイム 積田 彩	14:15~15:00 ヨガ45 小沼 さやか	14:30~15:15 アクアビクス 鈴木 久美子	14:15~15:00 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代	14:30~15:00 アクア バラエティー キャスト	14:00~15:00 スイムスクール (会員別料金) 初級レベル 三宅 陽子	14:00~14:30 アクア ダンベル 尾崎 文紀	担当者変更
15:15~19:15 機能改善 パーソナル トレーニング (会員別料金)	15:15~15:45 アクアビクス 林田 久美子	15:15~15:45 アクアビクス 林田 久美子	15:15~15:45 スイムスクール (会員別料金) 初中級レベル 三宅 陽子	19:15~20:00 SALSATION 45 EMI	19:30~20:30 スイミング 練習会	19:30~20:15 Enjoy★ RAMP45 尾崎 文紀	19:45~20:15 はじめて スイム	19:30~20:30 ヨガ60 水野 貴子	19:45~20:45 BAILA BAILA 60 磯村 尚子			
19:30~20:15 エアロビクス 初級45 山田 美穂	19:45~20:45 スイムスクール (会員別料金) 初中級レベル 三宅 陽子	20:15~21:00 ヨガ45 小沼 さやか	20:30~21:15 MEGA DANZ 45 黒岩 瞳	20:30~21:15 スイムスクール (会員別料金) 中上級レベル 三宅 陽子								
20:30~21:15 ZUMBA45 荒木 妙子	21:00~21:30 はじめて クロール											

- レッスン準備ができ次第スタジオに入室いただけます。●レッスン名の数字はレッスン分数です。●バラエティレッスンの内容は館内掲示板をご覧ください。
- 都合により、急きょクラスを変更・休講する場合がございますのでご了承ください。●泳法レッスンのテーマは館内掲示をご覧ください。
- 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。