

レッスンタイムスケジュール(2026年11月～)

	月曜 Mon	火曜 Tue	水曜 Wen	木曜 Thu	金曜 Fri	土曜 Sat	日曜 Sun	
	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
8:45 9:00				ジム・スタジオ お休みです		ジュニア 9:00 ～ 10:00	ジュニア 9:00 ～ 10:00	8:45 9:00
9:45	10:05～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～		10:00～	9:45
10:00	アクア ピクス 犬井	ボールEX 小田 〔定員25名〕 45分	保育園	基礎スイム レッスン 小堀	15～ ウイ キ		ボールEX 小田 〔定員25名〕 50分	10:00
10:30	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	11:00～	ジュニア 10:15 ～ 11:15	ジュニア 10:15 ～ 11:15	10:30
11:00	4泳法	ハタヨガ 古崎	50分 ロー インパクト エアロ 大崎 45分	ZUMBA 新井 45分	やさしい ステップ 島田 〔定員25名〕 45分	11:05～	シェイプ アップ エアロ 渥美 45分	11:00
11:30	自由 遊泳	50分	自由 遊泳	自由 遊泳	自由 遊泳	エンジョイ エアロ 山田 50分	11:30～	11:30
12:00	12:30～	12:10～	12:15～	12:30～	12:30～	ベビー 11:45 ～ 12:30	12:15～	12:00
12:30	フィン パドル クラス	やさしい エアロ 犬井 45分	水中 ウォーク	アクア ピクス 東	ジャズ & バレエ 山崎 50分	ZUMBA 村松 50分	ピラティス 渥美 45分	12:30
13:00	13:10～	13:10～	13:15～	13:15～	13:15～	水球 12:45 ～ 14:15	4泳法	13:00
13:30		ピラティス 秋山 50分	ヨガ 東瀨 50分	4泳法	ポイント スイム	※週替わり 秋山 西山 50分	自由 遊泳	13:30
14:00	14:15～	ファイティング エアロ & ストレッチ 岡田 45分		木曜日 15時 まで	14:15～	14:30～	avex dance 13:30～ リトル 入門	14:00
14:30	リトル 14:40 ～ 15:25	15:15～	リトル 14:40 ～ 15:25	ボクシング エクササイズ 三栗 50分	エンジョイ エアロ 前田 (妙) 50分	ジュニア 14:40 ～ 15:40	avex dance 14:45～ キッズ 入門	14:30
15:00	15:30	シェイプ アップ エアロ 堀川 45分		15:55～	15:20～	ジュニア 15:50 ～ 16:50	ファミリー 遊泳	15:00
15:30	ジュニア 15:50 ～ 16:50		ジュニア 15:50 ～ 16:50	ジュニア 15:50 ～ 16:50	ジュニア 15:50 ～ 16:50	avex dance 16:30～ キッズ 入門	17時 まで 営業	15:30
16:00	ジュニア 17:00 ～ 18:00		ジュニア 17:00 ～ 18:00	ジュニア 17:00 ～ 18:00	ジュニア 17:00 ～ 18:00	ジュニア 17:00 ～ 18:00	水球 16:00 ～ 18:00	16:00
16:30	18:10～	18:15～	18:10～	18:15～	18:10～	18:10～		16:30
17:00	研修 18:10 ～ 19:30	ヨガ 秋山 45分	水球 18:10 ～ 19:30	ジュニア 研修 18:10 ～ 19:10	ボールEX 小田 〔定員25名〕 45分	19:00～	セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分	17:00
17:30	選手 18:10 ～ 20:30	ZUMBA 米山 45分	選手 18:10 ～ 20:30	選手 18:10 ～ 20:30	ラテン エアロ 小島 50分	4泳法		17:30
18:00	自由 遊泳	20:15～	自由 遊泳	自由 遊泳	20:20～	ポイント スイム	スタジオレッスン 参加定員について ◆レッスン参加定員◆ 30名 ボール・ステップ 25名	18:00
18:30		コアTR & コアST 米山 50分			ボディケア 小島 50分	自由 遊泳		18:30
19:00	20:30		20:25～	20:20～				18:50
19:30	21:00		21:00	21:00				19:00
20:00	21:30		21:30	21:30				19:30
20:30	22:00		22:00	22:00				20:00
21:00								20:30
21:30								21:00
22:00								21:30
								22:00

★マシンジム営業時間・・・平日9:45～22:00 土曜8:45～22:00 日曜8:45～17:00

(毎週木曜はマシンジム・スタジオ休館日)

★自由遊泳時間・・・(月・火・金) 9:45～14:30/18:10～22:00

(水) 9:45～14:30/19:20～22:00 (木) 9:45～15:00

(土)11:30～14:15/18:10～22:00 (日)11:30～17:00

※土曜日 13:30～14:20 週替わりレッスンについて

第1・3はヨガ(秋山)・第2・4は背骨コンディショニング(西山)

※営業時間が入館並びに完全退館となります