

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※10:00~14:00 ※17:40~19:20
※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる場合がありますので、ご了承ください。														
※2026年5月~		9:00~10:00 利用不可	10:30~11:15 WEEKLY エクササイズ NO.1 木原		9:00~12:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可		9:00~10:00 利用不可		10:00 開館		10:00 開館	
10:30~11:15 健美操45 吉松		10:45~11:05 ウォーキング20 河西	10:30~11:15 ピラティス 第1週 第2週 チューブトレーニング 第3週 ルーシーダットン 第4週 筋コンディショニング 第5週 お楽しみレッスン		11:30~12:15 フラダンス45 仁井		10:30~11:10 フィンで遊ぼう40 岡田	10:30~11:15 サルサ45 TAKA	10:30~11:20 卓球 川村	10:30~11:15 ストップ 肩こり腰痛45 長門	10:30~11:15 かんたんダンス 45 木原	9:00~12:00 利用不可		10:30~11:10 ZUMBA40 kico
11:40~12:25 ボディ コンバット45 西本	11:40~12:30 卓球 小川	11:15~11:45 アクア エクササイズ30 河西	11:30~12:10 ボールを使った 健康 エクササイズ40 岩佐		11:30~12:15 フラダンス45 仁井		11:20~12:00 初中級4泳法40 藤原	11:30~12:10 初級ヨガ40 二宮	11:40~12:25 引き締め & ストレッチ45 漆本	11:30~12:00 水慣れ〜クロール 25M完泳30 藤原	11:40~12:25 アンチ エイジング ボール45 手嶋	12:00~12:50 卓球 新田		11:25~12:05 初級エアロ40 面家
12:40~13:25 初級ステップ45 岡野	12:30~13:00 スイム トレーニング30 高橋		12:10~12:55 初中级 エアロ45 北村 省吾		13:00~13:30 入門4泳法30 高橋		13:00~13:30 入門4泳法30 松下・久保田 ※隔週	13:00~13:40 足もみ セルフケア40 岩佐	12:40~13:10 初心者エアロ30 漆本	12:00~12:50 卓球 新田	12:40~13:10 初心者ステップ30 西山	12:15~12:45 パーソナル ピラティス横山		12:20~12:50 アクア エクササイズ30 面家
13:45~14:30 太極拳45 免出	12:40~13:25 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名		13:05~13:50 骨盤体操 45 北村 省吾		13:00~13:30 入門エアロ30 米田		13:00~13:30 入門4泳法30 松下・久保田 ※隔週	14:00~14:45 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名	13:40~14:10 アクア エクササイズ30 長門	13:10~13:50 初中級4泳法40 村上	13:25~13:55 ボディ コンバット30 岩佐	13:00~13:45 中級エアロ45 横山		13:00~13:30 入門4泳法30 吉田
14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:30~18:00 利用不可		14:00~14:45 初中级 ピラティス45 藤中		14:00~17:40 利用不可
18:40~19:25 中級ヨガ45 藤中	19:00~19:30 アクア エクササイズ30 岩佐		18:40~19:25 初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾		18:40~19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵		18:40~19:20 初級エアロ40 三随 美賀子	18:40~19:25 ZUMBA45 chani	18:50~19:35 初中级 ピラティス45 木原	18:40~19:10 ボディ コンバット30 大平	19:00~19:30 フィンで遊ぼう30 吉田	18:40~19:10 ボディ コンバット30 大平		19:00~19:30 フィンで遊ぼう30 吉田
19:35~20:05 パーソナル ピラティス藤中	19:45~21:00 卓球 小川		19:45~21:00 卓球 小川		19:40~20:25 WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸		19:45~21:00 バレーボール 國吉	19:35~20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子	19:45~21:00 フットサル 川村	19:35~20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子	19:45~21:00 バスケット ボール 岡田	19:45~21:00 バスケット ボール 岡田		19:45~20:30 スイム トレーニング45 吉田

※週替わりで  
プログラムを実施  
第1週  
ピラティス  
第2週  
チューブトレーニング  
第3週  
ルーシーダットン  
第4週  
筋コンディショニング  
第5週  
お楽しみレッスン

有料

担当変更

ステップ台の  
数量に限り  
があるため  
定員15名

ボールの数量に  
限りがあるため  
定員20名

有料  
予約制

ステップ台の数量に  
限りがあるため  
定員15名

有料  
予約制

※週替わりで  
プログラムを実施  
第1週 エアロ  
第2週 エアロ  
第3週 ステップ  
第4週 ステップ  
第5週 トレーニング

※ステップ台の数量  
に限りがあるため  
定員15名

※天候により  
体育館に変更する  
場合があります。

※運動レベルはあくまでも目安です！

**【運動レベル】**

強 ↑

中級  
初中级  
初級  
初心者入門

弱 ↓

初心者から中級まで