

# 施設全体スケジュール

## LESSON SCHEDULE

2026.5月～6月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:00														
11:00	10:30 音楽ダンス 20分 AYANO	10:10 泳力向上 60分 小童			10:40 PILATES 30分 AYANO	10:10 泳力向上 60分 紫	10:20 フラダンス ※有料 90分 池田	10:00 幼童園 水泳教室 60分	10:00 幼童園 水泳教室 60分					
12:00	11:16 水スタッフ体操 30分 池田	11:15 健康水泳 60分 一歳	11:16 0分 MIHO	11:00 幼童園 水泳教室 60分	11:30 アクア フィットネス 30分 池田	11:45 スナック 45分 池田	11:10 4泳法 45分 池田	11:16 健康水泳 60分 一歳	11:30 2週目 休演	11:16 健康水泳 60分 一歳				
13:00	12:00 エアロビクス& マットストレッチ 60分 池田	12:15 ベージュ ヨガ 60分 池田	12:30 足バザ MLHO 60分	12:30 ZUMBA MLHO 60分	12:30 ベージュ ヨガ 45分 池田	12:45 かんたんエアロ 60分 清水	12:00 幼童園 水泳教室 60分	12:00 ベージュ ヨガ 60分 池田	12:30 ★ボクササイズ 30分	12:00 幼童園 水泳教室 60分				
14:00	13:00 バレエエクササイズ 45分 NONOKA 女性限定	13:16 アクアビクス 30分 池田	13:20 リラクゼーション ヨガ 60分	13:20 マスターズ 水泳 60分 池田	13:30 0-REN 30分 林	14:00 バランス コアエクササイズ 60分 清水	13:15 泳力向上 30分 池田	13:16 アクア 30分 池田	13:30 ★ボクササイズ 30分	13:16 マスターズ 水泳 60分 池田				
15:00	14:00 フラダンス 池田 60分 池田	14:00 初めて ピラティス 60分 磯石	14:30 泳力向上 60分 池田	14:00 初めて ピラティス 60分 磯石	14:30 泳力向上 60分 池田	15:00 フリースタイル 60分	14:00 遊樂場	14:30 フリースタイル 60分	14:30 フリースタイル 60分	14:00 フリースタイル 60分				
16:00	15:30 ★Free style 60分	15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。	15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。	15:30 ★Free style 60分	15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。	15:30 ★Free style 60分	15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。	15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。	15:30 ★Free style 60分	15:30 16:15～18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。				
17:00		15:20～18:45 児童水泳教室	17:16 キッズ チアダンス 50分	15:20～18:45 児童水泳教室	17:30 キッズ バレエ 60分	15:20～18:45 児童水泳教室	17:30 キッズ バレエ 60分	15:20～18:45 児童水泳教室	17:30 キッズ バレエ 60分	15:20～18:45 児童水泳教室				
18:00		17:40～19:40 選手育成 クラス	18:20 キッズ HIPHOP 60分	18:40～19:40 選手育成 クラス	18:35 キッズ バレエ 30分	18:40～20:40 選手育成 クラス	18:40～20:40 選手育成 クラス	18:40～20:40 選手育成 クラス	18:40～20:40 選手育成 クラス	18:40～20:40 選手育成 クラス				
19:00	19:00 1・3・5週はレッスンは あり ※2・4週休演	19:26 初めて ピラティス 60分 磯石	19:20 キッズ HIPHOP 60分	18:40～19:40 選手育成 クラス	19:40 PILATES 30分 NONOKA	19:35 キッズ HIPHOP 60分	19:35 キッズ HIPHOP 60分	19:35 キッズ HIPHOP 60分	19:35 キッズ HIPHOP 60分	19:35 キッズ HIPHOP 60分				
20:00	20:20 ★HOT-UP-キット 30分 MAOKI	20:00 ★HOT-UP-キット 30分 MAOKI	20:20 ZUMBA 60分 池田	20:45 マスターズ 水泳 60分 石川	20:30 PILATES 30分 NONOKA	20:00 エアロビクス 60分 池田	20:00 エアロビクス 60分 池田	20:00 エアロビクス 60分 池田	20:00 エアロビクス 60分 池田	20:00 エアロビクス 60分 池田				
21:00	21:00 ★ボクササイズ(男女) 30分 MAOKI	21:00 ★ボクササイズ(男女) 30分 MAOKI	20:45 マスターズ 水泳 60分 石川	20:45 マスターズ 水泳 60分 石川	20:30 リズムダンス 30分 TETSU	20:40 マスターズ 水泳 60分 池田	20:40 マスターズ 水泳 60分 池田	20:40 マスターズ 水泳 60分 池田	20:40 マスターズ 水泳 60分 池田	20:40 マスターズ 水泳 60分 池田				
22:00														
23:00														

★：体験レッスン  
◆：自由スペース

■ INFORMATION

- 都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。
- プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、常時フリーコースをご用意しています。
- レッスン開始時間まで過ぎての遅参・入館は原則ご遠慮下さい。
- 毎月5週目は、有料水泳スクール(PL含む)・アクアフィットネスはございません。
- 一部定員が決まっているレッスンについてはP.A.Lカウンターにて30分前から小札を配布します。

※スタジオレッスン6分、成人スクールは10分以上開始時間を過ぎた場合参加出来ません。