施設全体スケジュール
LESSON SCHEDULE

2026.10月～12月

月曜日

スタジオA	スタジオB	プール
10:30 自重筋トレ 20分 AYANO		10:10 泳力向上 60分 小櫃
11:45 エアロビクス＆マットストレッチ 60分 栗原	12:00 ベーシックヨガ 60分 朝倉	11:15 健康水泳 50分 一瀬
13:00 バレエエクササイズ 45分 MOMOKA 女性限定		12:15 入門クロール 一瀬 平泳ぎ バタフライ 45分 菅原
14:00 フラダンス ※有料 60分 池田		13:15 アクアビクス 30分 栗原
16:00 キッズ 体操教室 50分		14:00 フィン
17:00 キッズ 体操教室 50分		15:30 / 16:30 15:20～18:45 児童水泳教室 16:15～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
おすすめ 19:00 初めてピラティス 60分 城石 1･3･5週はレッスンあり ※2･4週休講	HOT 20:20 HOTサーキット 30分 NAOKI 定員10名	17:40～19:40 選手育成クラス
おすすめ 21:00 キックボクササイズ(初級) 30分 NAOKI		20:00 泳力向上 60分 佐藤

火曜日

スタジオA	スタジオB	プール
11:15 60分 MIHO 1･3･5週かんたんエアロ 2･4週バレトン	HOT 12:30 足ピラ MIHO 20分	11:00 幼稚園水泳教室 60分 11:00 幼稚園水泳教室 60分
14:00 初めてピラティス 60分 城石	12:50 リラクゼーションヨガ 60分	13:20 マスターズ水泳 60分 菅原
16:20 キッズ チアダンス 50分		14:30 泳力向上 50分 菅原
17:15 キッズ チアダンス 60分		15:30 / 16:30 15:20～18:45 児童水泳教室 16:15～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
18:20 キッズ HIPHOP 60分		18:40～19:40 選手育成クラス
19:25 キッズ GIRLS HIPHOP（中級） 60分		19:45 PL 30分 東郷 PL 30分 東郷 クロール～背泳ぎ 45分 佐藤
20:30 キッズ GIRLS HIPHOP（上級） 60分		

水曜日

スタジオA	スタジオB	プール
10:40 バックコンディショニング 30分 AYANO		10:10 泳力向上 60分 東郷
12:30 映像レッスン 45分		11:30 アクアフィットネス 30分 菅原
13:30 映像レッスン 30分		12:15 4泳法 45分 菅原
15:30 ◆Free style 60分		13:30 フィン
17:30 キッズ バレエ 60分		15:30 / 16:30 15:20～18:45 児童水泳教室 16:15～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
18:35 キッズ バレエ 30分		18:40～20:40 選手育成クラス
19:40 バレエトレーニング 30分 MOMOKA		20:45 マスターズ水泳 60分 奥山

木曜日

スタジオA	スタジオB	プール
10:20 フラダンス ※有料 60分 池田		10:00 幼稚園水泳教室 60分 10:00 幼稚園水泳教室 60分
11:45 ステップ 45分 栗原		11:10 4泳法 45分 渡邊
12:45 かんたんエアロ 60分 清水		12:00 幼稚園水泳教室 60分
14:00 バランスコーディネーション 60分 清水 定員25名		13:15 泳力向上 渡邊裕 13:15 アクア 30分 栗原
おすすめ 20:00 キックボクササイズ(中級) 30分 NAOKI		15:30 / 16:30 15:20～18:45 児童水泳教室 16:15～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
20:40 格闘エクササイズ 45分 NAOKI		18:40～20:40 選手育成クラス

金曜日

スタジオA	スタジオB	プール
11:30 スタッフ映像レッスン 30分		10:10 4泳法 45分 東郷 クロール～背泳ぎ 小櫃
12:30 ★ボクササイズ 30分		11:15 健康水泳 50分 一瀬
おすすめ 13:30 バランスボール 45分 MOMOKA 定員12名		12:00 幼稚園水泳教室 60分
15:00 ◆Free style 60分		13:20 マスターズ水泳 60分 菅原
16:30 キッズ バレエ 50分		14:30 フィン
17:30 キッズ バレエ 60分		15:30 / 16:30 15:20～19:45 児童水泳教室 16:15～18:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
18:35 キッズ バレエ 30分	19:30 エアロビクス 60分 朝倉	18:40～19:40 選手育成クラス 60分
おすすめ 19:40 バレエストレッチ 45分 MOMOKA	20:40 パワーヨガ 60分 朝倉	19:50 泳力向上 60分 佐藤
		20:00 4泳法 45分 東郷

土曜日

スタジオA	スタジオB	プール
11:45 ベーシックヨガ 60分 朝倉		9:00 泳力向上 60分 小櫃
14:00 ◆Free style 60分		10:00 10:00～12:15 親子水泳教室 児童水泳教室 10:00～11:15までは大人の会員様はご利用出来ません。
16:00 キッズ HIPHOP 50分		13:30 13:20～17:45 児童水泳教室 13:15～17:45までは大人の会員様はご利用出来ません。
17:00 キッズ HIPHOP 60分		14:30～19:30 選手育成クラス
18:10 ティーン HIPHOP 60分		20:00 マスターズ水泳 60分 石川

日曜日

スタジオA	スタジオB	プール
8:30～10:40 キッズ HIPHOP		9:00 9:00～12:20 児童水泳教室 9:00～11:20までは大人の会員様はご利用出来ません。
おすすめ 11:30 ピラティス 60分 MIHO		11:30 PL 30分 東郷 PL 30分 小櫃 PL 30分 東郷 PL 30分 小櫃
12:45 60分 MIHO 1･3･5週フローヨガ 2･4週かんたんエアロ		12:45 泳力向上 60分 小櫃
15:00 ◆Free style 60分		15:00 フィン
17:00 ★ファンクショナル 30分		

≪表記についての説明≫

★:映像レッスン
◆: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。
- レッスン開始時間を過ぎての途中参加･入室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PALカウンターにて30分前から小判札を配布します。

※スタジオレッスンは5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。