

2025年07月～09月 プログラムスケジュール

	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:00															9:15～9:30 スイミング準備			9:00
															9:30～10:30 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1～3コース使用します。			10:00
10:00	9:30～10:00 アロマストレッチ														10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～10:45 エアロ(初級)		
	小原 誠司	10:15～10:30 コアトレーニング	10:00～10:40 アクアピクス	10:00～10:45 エアロ(初級)		10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～11:00 リラククスヨガ	10:00～10:40 アクアピクス	10:00～10:45 太極拳	10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～10:45 松田 貴茂	10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～10:45 エアロ(初級)	10:30～11:30 子どもスイミング (学童クラス)	10:30～11:30 キッズバレエ			11:00～11:30 アクアウォーキング
	和田 保美	小原 誠司	太田 順子	伊庭	TRX - TRAINING - 山口 敦馬	鍛冶 真理子	鳥羽	犬井 紀子	鶴木 香代子	山口 敦馬	山口 敦馬	山口 敦馬	山口 敦馬	勝見 梨沙	吉田 まい			11:00～11:30 アクアウォーキング
11:00	11:15～12:00 やさしいヨガ Lina	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 敦馬	11:00～11:45 平泳ぎ 松田 貴茂	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎		IM 鍛冶 真理子	11:15～12:15 自強術	11:00～11:45 クロール(中級)	11:00～11:45 RITMOS 山田 真由美	TRX - TRAINING - 小原 誠司	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 小原 誠司	10:45～11:30 クロール(初級)	11:00～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30～12:30 子どもスイミング (学童クラス)	12:00～13:00 クラシックバレエ			11:45～12:15 スイム中級 上田 空
														11:45～12:45 スイム1000	12:00～13:00 ZUMBA			12:00～12:15 ストレッチ 山口 敦馬
12:00	12:15～13:00 ホールエクササイズ 米山 まり		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00～12:45 LES MILLS BODYPUMP KATSUTO		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:30～13:00 LES MILLS BODYATTACK	12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00～12:30 UBOUND			12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00～12:45 ZUMBA 木谷	12:45～13:00 スイミング準備	13:00～14:00 クラシックバレエ			12:30～13:30 マスターズ 上田 空
			12:45～13:30 クロール(中級)	13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT		12:45～13:30 クロール(初級)	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	12:45～13:30 平泳ぎ	12:45～13:30 ピラティス			12:45～13:45 アクアピクス	13:00～14:00 ヨガ	13:00～14:00 子どもスイミング (幼児クラス)	13:15～14:15 アロマヨガ			13:00～13:30 マスターズ 上田 空
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 米山 まり		13:45～14:30 バタフライ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 KaOILa～カキラ～ 三好 里沙		13:45～14:45 マスターズ 鍛冶 真理子	14:15～15:00 ステップ(初級) 大崎 憲理	13:45～14:30 背泳ぎ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦			13:00～13:40 アクアピクス	13:00～14:00 近藤 清美	14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス)	14:30～15:15 エアロ(初級)			14:30～15:30 スイム1000 上田 空
			14:45～15:30 青泳ぎ 松田 貴茂	15:00～16:00 ヨガ 三好 里沙		15:00～15:30 プライベート 鍛冶 真理子	15:15～16:00 エアロ(中上級) 濱崎 翔太	14:45～15:30 バタフライ 松田 貴茂	15:00～16:00 ハワイアンフラ			15:00～16:00 アクアピクス	15:00～16:00 IM 松田 貴茂	15:00～16:00 子どもスイミング (学童クラス)	15:30～16:30 ピラティス			15:00～16:00 スイム1000 上田 空
14:00	14:15～14:45 ウェープリング 小原 誠司		15:45～16:45 子どもスイミング (幼児クラス)	16:15～17:15 キッズダンス (幼児クラス)		15:45～16:45 子どもスイミング (幼児・学童クラス)	16:15～18:00 卓球サークル	15:45～16:45 子どもスイミング (幼児クラス)	カピオレアKyon			15:45～16:45 子どもスイミング (学童クラス)	15:45～16:45 子どもスイミング (幼児クラス)	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			16:00
			16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:15～18:15 キッズダンス (学童クラス)		16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)				16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:15～18:00 LES MILLS BODYATTACK	16:45～17:30 ピラティス			16:00
15:00	15:00～16:00 自強術 ちひろ		17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:15 キッズダンス (学童クラス)		17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	卓球サークル	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)				17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:45～18:45 子どもスイミング (学童クラス)	17:15～17:45 子どもプライベート			17:00
			18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ 駒澤 悟		18:00～18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 UBOUND	18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 ZUMBA 米山 まり			18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			17:00
16:00			18:30～19:15 子どもスイミング (学童クラス)	19:15～20:15 キッズダンス (学童クラス)		18:30～19:15 子どもスイミング (学童クラス)	卓球サークル	18:30～19:15 子どもスイミング (学童クラス)				18:30～19:15 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			16:00
			19:15～20:15 子どもスイミング (学童クラス)	20:15～21:15 キッズダンス (学童クラス)		19:15～20:15 子どもスイミング (学童クラス)	卓球サークル	19:15～20:15 子どもスイミング (学童クラス)				19:15～20:15 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			16:00
17:00			19:30～19:45 TRX - TRAINING - 村瀬 明香里	19:30～20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟		19:30～19:45 TRX - TRAINING - 村瀬 明香里	卓球サークル	19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			17:00
			19:30～20:15 RITMOS 山田 真由美	19:30～20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟		19:30～20:15 TRX - TRAINING - 村瀬 明香里	卓球サークル	19:30～20:15 子どもスイミング (学童クラス)				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			17:00
18:00			20:00～20:15 コアトレーニング 杉山 慶多	20:00～20:15 コアトレーニング 杉山 慶多		20:00～20:15 コアトレーニング 杉山 慶多	卓球サークル	20:00～20:15 子どもスイミング (学童クラス)				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			20:30～21:30 スイム1200 上田 空	20:30～21:15 エアロ(初級)		20:30～21:30 4泳法 松田 貴茂	卓球サークル	20:30～21:30 子どもスイミング (学童クラス)				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			21:30～22:15 UBOUND	21:30～22:15 UBOUND		21:30～22:15 UBOUND	卓球サークル	21:30～22:15 子どもスイミング (学童クラス)				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
19:00			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			18:00
			22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館		22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館	卓球サークル	22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館				19:30～19:45 子どもスイミング (学童クラス)	18:15～19:00 LES MILLS BODYPUMP	16:00～17:00 子どもスイミング (学童クラス)	16:45～17:30 ピラティス			