

# 2026年 GW特別プログラムスケジュール

	04/29 (水)		05/03 (日)		05/05 (火)		05/06 (水)		
	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	プール	
10:00									10:00
						10:30~11:10 アクアピクス 太田 順子		10:45~11:45	
11:00	11:00~11:45 アロマストレッチ 古崎	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	10:45~11:45 クラシックバレエ 吉田 まい	11:00~11:30 アクアウォーキング 杉山 慶多	11:15~12:00 ウェープリング 小原 誠司		11:00~11:45 アロマストレッチ 小原 誠司	10:45~11:45 マスターズ 鍛冶 真理子	11:00
		11:45~12:45		11:45~12:15					
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 大谷 一也	IM 鍛冶 真理子	12:00~12:45 エアロ (初級) 有料プログラム 小林 実登	スイム中級 上田 空	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 亮介		12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 大谷 一也		12:00
				12:30~13:30		12:45~13:30		12:45~13:30	
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 数馬	13:00~13:45 クロール (初級) 小原 誠司	13:00~14:00 ステップ (中級) 有料プログラム 小林 実登	スイム1200 上田 空	13:15~14:00 ZUMBA KOYOMI	13:00~13:45 クロール (中級) 小原 誠司	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 数馬	13:00~13:45 クロール (初級) 鍛冶 真理子	13:00
						13:45~14:30		13:45~14:45	
14:00	14:00~14:45 KaQiLa~カキラ~ 三好 里沙	14:45~15:45	14:15~15:15 エアロ (中上級) 有料プログラム 小林 実登	14:30~15:30	14:15~15:15 自彊術 ちひろ	13:45~14:30 バタフライ 松田 貴茂	14:00~14:45 KaQiLa~カキラ~ 三好 里沙	13:45~14:45 IM 鍛冶 真理子	14:00
15:00	15:00~16:00 ヨガ 三好 里沙	マスターズ 鍛冶 真理子	15:30~16:30	マスターズ 上田 空		14:45~15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	15:00~16:00 ヨガ 三好 里沙		15:00
16:00			ピラティス 渥美 裕規						16:00
			16:45~17:30						
17:00			UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多						17:00
18:00									18:00
18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館									