

2026年7~9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																		
		9:30~10:00 アロマストレッチ																
10:00	小原 誠司 10:15~11:00 エアロ (初級) 和田 保美	10:15~10:30 コアトレーニング 小原 誠司	10:00~10:40 アクアピクス 太田 順子	10:00~10:45 エアロ (初級) 伊庭	10:30~10:45 TRX - TRAINING - 山口 敦馬	10:00~10:30 アクアウォーキング 橋本・鍛冶 10:45~11:45 鳥羽	10:00~11:00 リラクソヨガ 山口 敦馬	10:00~10:40 アクアピクス 犬井 紀子	10:00~10:45 太極拳 鶴木 香代子	10:00~10:30 アクアウォーキング 小原 誠司	10:00~10:45 エアロ (初級) 勝見 梨沙	10:00~10:30 アクアウォーキング 山口 敦馬	10:00~10:45 エアロ (初級) 山口 敦馬	10:00~10:30 OUTBODY (有料) 山口 敦馬	9:15~9:30 スイミング準備 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。			
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	11:30~12:00 OUTBODY (有料) 山口 敦馬	11:15~12:15 マスターズ 橋本・鍛冶	11:15~12:15 自強術 山口 敦馬	11:00~11:45 クロール (中級) 松田 貴茂	11:00~11:45 RITMOS 山田 真由美	11:00~11:15 TRX - TRAINING - 富 ルリヤ	11:00~11:45 IM 松田 貴茂	11:00~11:45 BODYCOMBAT 山口 敦馬	11:00~11:45 BODYCOMBAT 山口 敦馬	11:00~11:30 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	10:30~11:30 キッズバレエ 吉田 まい	11:00~11:30 OUTBODY (有料) 山口 敦馬	11:00~11:30 アクアウォーキング 橋本 侑季弥	
12:00	12:15~13:00 ボールエクササイズ 米山 まり	12:30~13:00 OUTBODY (有料) 山口 敦馬	12:00~12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00~12:45 BODYPUMP 大谷 一也	12:00~12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:30~13:00 BODYATTACK 鍛冶 真理子	12:00~12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00~12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00~12:30 プライベート 鍛冶 真理子	12:00~12:45 ZUMBA 木谷	12:00~12:45 スイム700 松田 貴茂	12:00~12:45 スイム700 松田 貴茂	12:00~12:45 スイム700 松田 貴茂	12:00~12:30 子どもスイミング (学童クラス) ※1~2コース使用します。	12:00~13:00 クラシックバレエ 山口 敦馬	12:00~12:15 ストレッチ 山口 敦馬	11:45~12:15 スイム中級 上田 空	
13:00	13:15~14:00 ZUMBA 米山 まり	13:00~13:40 クロール (中級) 鍛冶 真理子	13:00~13:45 BODYCOMBAT 山口 敦馬	13:00~13:45 BODYCOMBAT 山口 敦馬	13:15~14:00 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	13:15~14:00 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	13:15~13:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子	13:15~14:00 RAILRAIL 山田 真由美	13:15~14:00 RAILRAIL 山田 真由美	13:15~14:00 TRX - TRAINING - 杉山 慶多	13:15~14:00 平泳ぎ 鍛冶 真理子	13:15~14:00 平泳ぎ 鍛冶 真理子	13:15~14:00 平泳ぎ 鍛冶 真理子	13:00~13:40 アクアピクス 富田 利彦	13:00~14:00 ヨガ 中村 亮介	13:00~14:00 ヨガ 中村 亮介	13:15~14:15 子どもスイミング (幼児クラス) ※1~2コース使用します。	13:15~14:15 アロマヨガ 小林 勤
14:00	14:15~14:45 ウェープリング 小原 誠司	14:15~14:45 ウェープリング 小原 誠司	14:00~14:45 KaQila~カキラー 三好 里沙	14:00~14:45 IM 鍛冶 真理子	14:00~14:30 OUTBODY (有料) 小原 誠司	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理	14:00~15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※全コース使用します。	14:30~15:15 エアロ (初級) 瀧美 裕規	14:30~15:30 マスターズ 上田 空	
15:00	15:00~16:00 自強術 ちひろ	15:00~16:00 自強術 ちひろ	15:00~16:00 ヨガ 三好 里沙	15:00~16:00 ヨガ 三好 里沙	15:00~16:00 ヨガ 三好 里沙	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 プライベート 鍛冶 真理子	15:00~16:00 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	15:30~16:30 ピラティス 瀧美 裕規	15:30~16:30 ピラティス 瀧美 裕規	
16:00			子どもスイミング (幼児クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~17:15 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。	16:15~17:15 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。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1~2コース使用します。	16:00~17:00 OUTBODY (有料) 青木 陸	16:00~17:00 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。	16:45~17:30 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	16:45~17:30 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	
17:00			子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。	17:15~18:15 NAO 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	17:15~18:15 NAO 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:45 卓球サークル 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	16:45~17:30 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	16:45~17:30 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	
18:00			18:00~18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	18:00~18:30 子どもプライベート 鍛冶 真理子	17:45~18:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1~2コース使用します。	17:30~18:00 子どもプライベート 鍛冶 真理子	17:30~18:00 子どもプライベート 鍛冶 真理子	
19:00	18:30~19:15 BODYPUMP 大谷 一也	19:00~19:15 TRX - TRAINING - 榎田・杉山	18:30~19:15 パワーヨガ 胸澤 悟	18:30~19:15 パワーヨガ 胸澤 悟	19:00~19:30 OUTBODY (有料) 青木 陸	18:45~19:25 アクアピクス 葉夢	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	18:30~19:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 善利 優希	19:00~19:45 クロール (初級) 柏崎 佑天	19:00~19:45 クロール (初級) 柏崎 佑天	19:00~19:45 クロール (初級) 柏崎 佑天	
20:00	19:30~20:15 RITMOS 山田 真由美	19:30~20:00 OUTBODY (有料) 大谷 一也	19:30~20:15 週替わり (下記参照) 胸澤 悟	19:30~20:15 週替わり (下記参照) 胸澤 悟	20:00~20:15 コアトレーニング 青木 陸	20:00~21:00 4泳法 松田 貴茂	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	19:30~20:15 BODYBALANCE 善利 優希	20:00~20:15 コアトレーニング 中村 亮介	19:45~20:00 コアトレーニング 中村 亮介	19:45~20:00 コアトレーニング 中村 亮介	
21:00	20:30~21:15 BODYCOMBAT 中村 亮介	20:30~21:30 スイム1200 上田 空	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 BODYATTACK 杉山 慶多	
22:00	21:30~22:15 UBOUND RADIICAL FITNESS 杉山 慶多	21:30~22:15 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	21:30~22:00 ウェープリング 小原 誠司	

22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館
水曜日 19:30~20:15
週替わりスケジュール
ダンスエアロ...7/1・7/15・7/29・8/19・9/2・9/16
エアロ (初級) ...7/8・7/22・8/5・8/26・9/9・9/30

