

2025年10月～12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 9:30～10:30 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。				9:00
10:00	小原 誠司 10:15～11:00 エアロ (初・中級) 和田 保美	10:15～10:30 コアトレーニング 小原 誠司	10:00～10:40 アクアビクス 太田 順子	10:00～10:45 エアロ (初級) 伊庭	10:30～10:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	10:00～10:30 アクアウォーキング 鍛冶 真理子 10:45～11:45 IM 鍛冶 真理子	10:00～11:00 リラククスヨガ 鳥羽	10:45～11:00 コアトレーニング 山口 数馬	10:00～10:40 アクアビクス 犬井 紀子	10:00～10:45 太極拳 鶴木 香代子	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 小原 誠司	10:00～10:30 アクアウォーキング 松田 貴茂 10:45～11:30 クロール (初級) 園田 陽菜 11:45～12:45 スイム1000 松田 貴茂	10:00～10:45 エアロ (初級) 勝見 梨沙 11:00～11:45 LES MILLE BODYCOMBAT 山口 数馬 12:00～12:45 ZUMBA 木谷		10:30～11:30 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。 11:30～12:30 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2コース使用します。 12:45～13:00 スイミング準備 13:00～14:00 子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コース使用します。	10:30～11:30 キッズバレエ 吉田 まい 12:00～13:00 クラシックバレエ 吉田 まい 13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勲 14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	11:00～11:30 アクアウォーキング 杉山 慶多 12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空 14:30～15:30 スイム1000 上田 空	10:00	
11:00	11:15～12:00 やさしいヨガ Lina	11:30～11:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00～11:45 バタフライ 松田 貴茂	11:00～11:45 アロマストレッチ 古崎		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子 12:45～13:30 クロール (中級) 小原 誠司	11:15～12:15 自強術 河合 富美子 12:30～13:00 LES MILLE BODYATTACK 武田 功輝 13:45～14:45 マスターズ 鍛冶 真理子	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	11:00～11:45 クロール (中級) 松田 貴茂 12:45～13:30 バタフライ 鍛冶 真理子	11:00～11:45 RITMOS 山田 真由美 12:45～13:45 ピラティス 今井 繪		13:00～13:40 アクアビクス 富田 利彦	13:00～14:00 ヨガ 近藤 清美 14:15～15:00 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		13:00～14:00 子どもスイミング (幼児クラス) ※全コース使用します。 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。	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勲 14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	11:00～11:30 アクアウォーキング 杉山 慶多 11:45～12:15 スイム中級 上田 空 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	11:00	
12:00	12:15～13:00 ボールエクササイズ 米山 まり		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子 12:45～13:30 クロール (中級) 小原 誠司	12:00～12:45 LES MILLE BODYPUMP 大谷 一也 13:00～13:45 LES MILLE BODYCOMBAT 山口 数馬		12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子 12:45～13:30 クロール (初級) 松田 貴茂 13:45～14:45 マスターズ 鍛冶 真理子	12:30～13:00 LES MILLE BODYATTACK 武田 功輝 13:15～14:00 BAILABAILA 山田 真由美	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	12:00～12:30 プライベート 鍛冶 真理子 12:45～13:30 バタフライ 鍛冶 真理子	12:00～12:30 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多 12:45～13:45 ピラティス 今井 繪		13:00～13:40 アクアビクス 富田 利彦	13:00～14:00 ヨガ 近藤 清美 14:15～15:00 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		13:00～14:00 子どもスイミング (幼児クラス) ※全コース使用します。 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。	12:00～13:00 クラシックバレエ 吉田 まい 13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勲 14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 米山 まり		13:45～14:30 背泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 平泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 KaOILa～カキラ～ 三好 里沙 15:00～16:00 ヨガ 三好 里沙		13:45～14:45 マスターズ 鍛冶 真理子 15:00～15:30 プライベート 鍛冶 真理子 15:45～16:45 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。	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
14:00	14:15～14:45 ウェーブリング 小原 誠司		14:45～15:30 平泳ぎ 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 15:45～16:45 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。	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
15:00	15:00～16:00 自強術 ちひろ		15:00～16:00 平泳ぎ 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 15:45～16:45 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。	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
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。 16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。	16:15～17:15 キッズダンス (幼児クラス) NAO 17:15～18:15 キッズダンス (学童クラス) NAO		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。 16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
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。	17:15～18:15 キッズダンス (学童クラス) NAO		子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
18:00			18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ 胸澤 悟 19:30～20:15 ダンスエアロ 胸澤 悟		18:00～18:30 子どもプライベート ※1コース使用します。 18:45～19:25 アクアビクス 叶夢	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
19:00	18:30～19:15 LES MILLE BODYCOMBAT 中村 亮介 19:30～20:15 RITMOS 山田 真由美	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 武田・中村		19:30～20:15 ダンスエアロ 胸澤 悟 20:30～21:30 スイム1200 上田 空		18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希 19:30～20:15 LES MILLE BODYBALANCE 善利 優希	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
20:00	20:30～21:15 LES MILLE BODYATTACK 武田 功輝		20:30～21:30 スイム1200 上田 空	20:30～21:15 エアロ (初・中級) 胸澤 悟 21:30～22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多		20:30～21:30 4泳法 松田 貴茂 21:30～22:15 LES MILLE BODYCOMBAT 山口 数馬	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
21:00	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP 大谷 一也			21:30～22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多			14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
22:00							14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理 15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	13:15～13:30 TRX - TRAINING - 武田 功輝	13:45～14:30 平泳ぎ 鍛冶 真理子 14:45～15:30 背泳ぎ 松田 貴茂	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦 15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレアkyon		14:30～15:30 IM 松田 貴茂	14:30～15:30 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太 IM 松田 貴茂		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。 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。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 瀧美 裕規 15:30～16:30 ピラティス 瀧美 裕規	12:00～12:15 ストレッチ 山口 数馬 12:30～13:30 マスターズ 上田 空	12:00	
22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館																			
																18:45利用時間終了 19:00閉館			
																19:45利用時間終了 20:00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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																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			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:			