

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															9:15～9:30 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コースを使用します。				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 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 リラククスヨガ	10:45～11:00 コアトレーニング	10:00～10:40 アクアビクス 犬井 紀子	10:00～10:45 太極拳 齋木 晋代子	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 OUTBODY (有料) 山口 敦馬	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	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 佑季弥	10:00			
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	マスターズ 橋本・鍛冶 11:15～12:15 自強術	11:15～12:15 自強術	11:30～12:00 OUTBODY (有料) 山口 敦馬	11:00～11:45 クロール (中級) 松田 貴茂	11:00～11:45 RHYTHMOS 山田 真由美	11:00～11:15 TRX - TRAINING - 斎 ルリヤ	10:45～11:45 IM 松田 貴茂	11:00～11:45 Les Mills BODYCOMBAT 山口 敦馬	11:30～12:30 子どもスイミング (学童クラス) ※全コースを使用します。	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 佑季弥	11:45～12:15 スイム中級	11:00			
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 Les Mills BODYPUMP 大谷 一也	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	12:00～12:30 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 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多	12:00～12:45 スィム700 松田 貴茂	12:00～12:45 ZUMBA 木谷	12:00～12:45 ZUMBA 木谷	12:45～13:00 スイミング準備 吉田 まい	12:00～13:00 クラシックバレエ 吉田 まい	12:00～12:15 ストレッチ 山口 敦馬	11:45～12:15 スイム中級	12:00				
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 米山 まり	山口 敦馬	12:45～13:30 クロール (中級) 鍛冶 真理子	13:00～13:45 Les Mills BODYCOMBAT 山口 敦馬	13:00～13:45 Les Mills BODYCOMBAT 山口 敦馬	12:45～13:30 BODYATTACK 杉山 慶多	12:45～13:30 BODYATTACK 杉山 慶多	12:45～13:30 BODYATTACK 杉山 慶多	12:45～13:30 BODYATTACK 杉山 慶多	12:45～13:30 BODYATTACK 杉山 慶多	13:00～13:40 アクアビクス 富田 利彦	13:00～14:00 ヨガ 中村 亮介	13:00～13:30 OUTBODY (有料) 中村 亮介	13:00～14:00	13:15～14:15 子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コースを使用します。	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勤	13:15～14:15 アロマヨガ 小林 勤	13:00				
14:00	14:15～14:45 ウェープリング 小原 誠司	山口 敦馬	13:45～14:30 バタフライ 鍛冶 真理子	14:00～14:45 KaQila-カキラ- 三好 里沙	14:00～14:30 OUTBODY (有料) 小原 誠司	13:45～14:45 IM 鍛冶 真理子	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	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦	14:00～14:45 ラテンエアロ 富田 利彦	14:15～15:00 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太	14:15～15:00 ステップ (初・中級) 濱崎 翔太	14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※全コースを使用します。	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 鍛冶 真理子	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 鍛冶 真理子	14:30～15:15 エアロ (初・中級) 鍛冶 真理子	14:00				
15:00	15:00～16:00 自強術 ちひろ	山口 敦馬	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 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	15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	15:15～16:00 エアロ (中・上級) 濱崎 翔太	15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレフアkyon	15:00～16:00 ハワイアンフラ カビオレフアkyon	15:15～16:00 エアロ (上級) 小原 誠司	15:15～16:00 エアロ (上級) 小原 誠司	15:00～16:00 子どもスイミング (学童クラス) ※全コースを使用します。	15:30～16:30 ピラティス 鍛冶 真理子	15:30～16:30 ピラティス 鍛冶 真理子	15:30～16:30 ピラティス 鍛冶 真理子	15:00				
16:00			子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コースを使用します。	16:15～17:15 キッズダンス (幼児クラス) NAO	16:15～17:15 キッズダンス (幼児クラス) NAO	子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1～3コースを使用します。	16:15～18:00 卓球サークル 鍛冶 真理子	16:15～18:00 卓球サークル 鍛冶 真理子	子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コースを使用します。	子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※1～2コースを使用します。	子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コースを使用します。	子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コースを使用します。	子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2コースを使用します。	16:00～16:30 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コースを使用します。	16:45～17:30 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希	16:45～17:30 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希	16:00				
17:00			子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コースを使用します。	17:15～18:15 キッズダンス (学童クラス) 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 (学童クラス) ※全コースを使用します。	子どもスイミング (学童クラス) 鍛冶 真理子	子どもスイミング (学童クラス) 鍛冶 真理子	子どもスイミング (学童クラス) 鍛冶 真理子	子どもスイミング (学童クラス) 鍛冶 真理子	子どもスイミング	子どもスイミング (学童クラス) ※全コースを使用します。	子どもスイミング (学童クラス) ※全コースを使用します。	17:30～18:00 子どもプライベート ※1コースを使用します。				17:00				
18:00	18:30～19:15 Les Mills BODYPUMP 大谷 一也	19:00～19:15 TRX - TRAINING - 梅田・杉山	鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ 駒澤 悟	19:00～19:30 OUTBODY (有料) 青木 陸	18:45～19:25 アクアビクス 叶夢	18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希	18:45～19:25 アクアビクス 叶夢	18:00～18:30 プライベート 鍛冶 真理子	18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 善利 優希	18:30～19:00 OUTBODY (有料) 中村 亮介	19:00～19:45 クロール (初級) 柏崎 佑天	18:15～19:00 Les Mills BODYCOMBAT 中村 亮介					18:00				
19:00	19:30～20:15 RHYTHMOS 山田 真由美	19:30～20:00 OUTBODY (有料) 大谷 一也		19:30～20:15 進替わり (下記参照) 駒澤 悟	20:00～20:15 コアトレーニング 青木 陸	20:00～21:00	20:00～21:00 BODYBALANCE 善利 優希	19:30～19:45 TRX - TRAINING - 青木 陸	19:30～20:15 Les Mills BODYCOMBAT hiro-c	20:00～20:15 コアトレーニング 中村 亮介								19:00				
20:00	20:30～21:15 Les Mills BODYCOMBAT 中村 亮介		20:30～21:30 スイム1200 上田 空	20:30～21:15 Les Mills BODYATTACK 杉山 慶多		4泳法 松田 貴茂	20:30～21:15 Les Mills BODYJAM 前川 智美		20:30～21:15 Les Mills BODYPUMP hiro-c									20:00				
21:00	21:30～22:15 UBOUND 杉山 慶多			21:30～22:00 ウェープリング 小原 誠司			21:30～22:15 Les Mills BODYCOMBAT 山口 敦馬		21:30～22:15 リラククスヨガ 近藤 清美									21:00				
22:00																			22:00			
22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館																			22:45利用時間終了 19:00閉館		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22:00		22:00	
																			22			

水曜日 19:30~20:15 ダンスエアロ…7/1・7/15・7/29・8/19・9/2・9/16
 週替わりスケジュール エアロ（初中級）…7/8・7/22・8/5・8/26・9/9・9/30