

スタジオ・プールレッスン表

2026年4月～

曜日 時間	月		火		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	プール	
9:30	9:30～10:00 シニア運動 補助教室 平林											
10:00	10:00～11:00 シニア 運動教室 平林	11:00～11:15 健康 ストレッチ 丸山	10:00～11:00 シニア 運動教室 久保田	11:00～11:15 ラン・ウォーク フォームチェック 備前	10:00～11:00 シニア 運動教室 古瀬	11:00～11:15 健康 ストレッチ 丸山	10:00～11:00 シニア 運動教室 未来	11:00～11:15 ラン・ウォーク フォームチェック 備前	10:00～11:00 ZUMBA GOLD SUN			
11:00		11:00～12:00 婦人水泳 教室 初中級 上級	11:10～12:10 Wの刺激～ 脳と足裏 SUN	11:15～12:15 シニア 運動教室 久保田	11:00～12:00 婦人水泳 教室 初級	11:00～11:45 ベビー 水泳教室	11:10～12:10 健康ヨガ 谷端	11:00～12:00 婦人水泳 教室 初中級 上級	11:10～12:10 スポーツ ボイス 平林	11:15～12:15 シニア 運動教室 未来	11:00～12:00 婦人水泳 教室 初級	11:00～11:45 ベビー 水泳教室
12:00	11:10～12:10 ピラティス 唐木田	12:15～12:45 アクアウォーキング 未来	12:20～13:20 ステップ 市川	12:30～13:15 アクア エアロ 未来	12:00～13:00 マスターズ		12:20～13:20 やさしい ストレッチ トレーニング 丸山	12:30～12:45 アクアエアロ 市川	12:20～13:20 コンディショニング 備前	12:30～13:15 アクア エアロ 未来		
13:00	12:20～12:50 バレトン 唐木田											
14:00	13:30～14:30 アクア エクササイズ 平林	13:30～14:30 エレガンス フラ 内山	13:30～14:30 婦人水泳 教室 初中級				13:30～14:30 体幹 バランス フロー 未来	13:30～14:30 デンマーク 体操 古瀬	13:30～14:30 婦人水泳 教室 初中級		13:30～14:30 ココ・カタ 整うヨガ MARIKA (不定期開催)	
18:00	14:00～15:00 のびのび ゆったりヨガ MARIKA										18:00～18:30 ワンポイント レッスン 深澤	
19:00												
20:00	19:15～20:15 シェイプ アップ 未来			19:00～20:00 成人水泳教室 初中級・上級			19:00～20:00 成人水泳 教室 初中級 上級					

※ 祝日はプログラムが異なる場合がございます。施設受付にてご確認ください

※ 有料教室のため施設受付にて登録手続きが必要です

※ シニア運動教室はゴールド65会員、シニア運動クラブ会員のみご参加いただけます

※ PROFIT前の通路もしくは、トレーニングジムにて開催のミニ教室です。開催場所は施設受付にてご確認ください