



2026.4~ レッスンスケジュール

- ◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
- ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
- ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
- ◆開始10分以上過ぎての参加、及び途中退室はご遠慮ください(インストラクターの許可がある場合は可)
- ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

時間	火			水			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	スタジオ		プール
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
10時																		
10:30~11:15	ストレッチ① シェイプロー	10:10~10:25 ストレッチ①		10:30~11:15 スタートエアロ	10:10~10:25 ストレッチ①		10:30~11:15 シェイプロー	10:10~10:25 ストレッチ①		10:30~11:20 パラエティEx	10:10~10:25 ストレッチ①		10:30~11:30 朝ヨガ	10:10~10:25 ストレッチ①		10:45~11:30(45) スタジオ レッスン	10:10~10:25 ストレッチ①	
11時	11:00~12:00 【斉藤陽代】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2		11:00~11:30 【和田】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2		11:00~12:00 【高橋由美子】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2		11:00~11:30 【平沼】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2		11:00~11:30 【福地】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2		11:00~11:15 スタジオ レッスン	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2	
11:30~12:30	11:15~11:30 【田部井】	11:15~11:30 ファイドウ		11:30~12:30 【田部井】	11:15~11:30 ファイドウ		11:30~12:30 【田部井】	11:15~11:30 ファイドウ		11:30~12:30 【田部井】	11:15~11:30 ファイドウ		11:30~12:30 【田部井】	11:15~11:30 ファイドウ		11:15~11:30 スタジオ レッスン	11:15~11:30 ファイドウ	
12時	12:05~12:20 【斉藤花葉】	11:40~11:55 ハイパー①		12:05~12:20 【飯塚】	11:40~11:55 ハイパー①		12:05~12:20 【丸山】	11:40~11:55 ハイパー①		12:05~12:20 【長谷川】	11:40~11:55 ハイパー①		12:05~12:20 【丸山】	11:40~11:55 ハイパー①		11:30~12:00 子供 スイミング スクール(D)	11:30~12:00 子供 スイミング スクール(D)	
12:45~13:20	12:30~13:00 【斉藤陽代】	12:05~12:20 ヨガ		12:45~13:30 【飯塚】	12:05~12:20 ヨガ		13:00~14:00 【丸山】	12:05~12:20 ヨガ		13:00~13:45 【長谷川】	12:05~12:20 ヨガ		13:00~13:45 【丸山】	12:05~12:20 ヨガ		13:00~14:00 子供 スイミング スクール(A)	13:00~14:00 子供 スイミング スクール(A)	
13時	13:10~13:25 【丸山】	12:45~13:20 ヨガ		13:00~13:30 【飯塚】	12:45~13:20 ヨガ		13:00~14:00 【丸山】	12:45~13:20 ヨガ		13:00~13:45 【長谷川】	12:45~13:20 ヨガ		13:00~13:45 【丸山】	12:45~13:20 ヨガ		13:00~14:00 子供 スイミング スクール(A)	13:00~14:00 子供 スイミング スクール(A)	
14時	14:00~14:30 【丸山】	13:40~13:55 ストレッチ①		14:00~15:00 【長谷川】	13:40~13:55 ストレッチ①		14:15~15:15 【和田】	13:40~13:55 ストレッチ①		14:00~14:45 【中村】	13:40~13:55 ストレッチ①		14:00~14:45 【松本】	13:40~13:55 ストレッチ①		14:00~15:00 子供 スイミング スクール(B)	14:00~15:00 子供 スイミング スクール(B)	
14:15~15:00	14:00~14:30 【丸山】	14:00~14:30 イレブ		14:15~15:00 【長谷川】	14:00~14:30 イレブ		14:15~15:15 【和田】	14:00~14:30 イレブ		14:00~14:45 【中村】	14:00~14:30 イレブ		14:00~14:45 【松本】	14:00~14:30 イレブ		14:00~15:00 子供 スイミング スクール(B)	14:00~15:00 子供 スイミング スクール(B)	
15時	15:05~15:35 【丸山】	14:40~14:55 メガダンス		15:15~16:00 【小形】	14:40~14:55 メガダンス		15:25~16:10 【和田】	14:40~14:55 メガダンス		15:00~15:45 【村田真規】	14:40~14:55 メガダンス		15:00~15:45 【丸山】	14:40~14:55 メガダンス		15:00~16:00 子供 スイミング スクール(C)	15:00~16:00 子供 スイミング スクール(C)	
15:15~16:00	15:05~15:35 【丸山】	15:05~15:35 エアロ		15:15~16:00 【小形】	15:05~15:35 エアロ		15:25~16:10 【和田】	15:05~15:35 エアロ		15:00~15:45 【村田真規】	15:05~15:35 エアロ		15:00~15:45 【丸山】	15:05~15:35 エアロ		15:00~16:00 子供 スイミング スクール(C)	15:00~16:00 子供 スイミング スクール(C)	
16時	16:05~16:35 【丸山】	15:45~16:00 ハイパー①		16:00~17:00 【高畑】	15:45~16:00 ハイパー①		16:30~17:30 【和田】	15:45~16:00 ハイパー①		16:00~16:45 【村田真規】	15:45~16:00 ハイパー①		16:00~16:45 【丸山】	15:45~16:00 ハイパー①		16:00~17:00 子供 スイミング スクール(C)	16:00~17:00 子供 スイミング スクール(C)	
16:05~16:35	16:05~16:35 【丸山】	16:05~16:35 オキシジェン 強度2:難易度2		16:00~17:00 【高畑】	16:05~16:35 オキシジェン 強度2:難易度2		16:30~17:30 【和田】	16:05~16:35 オキシジェン 強度2:難易度2		16:00~16:45 【村田真規】	16:05~16:35 オキシジェン 強度2:難易度2		16:00~16:45 【丸山】	16:05~16:35 オキシジェン 強度2:難易度2		16:00~17:00 子供 スイミング スクール(C)	16:00~17:00 子供 スイミング スクール(C)	
17時	17:30~18:00 【高畑】	16:40~17:15 メガダンス		17:00~18:00 【村田真規】	16:40~17:15 メガダンス		17:30~18:30 【和田】	16:40~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【村田真規】	16:40~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:40~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
17:30~18:00	17:30~18:00 【高畑】	17:30~18:00 ヨガ		17:00~18:00 【村田真規】	17:30~18:00 ヨガ		17:30~18:30 【和田】	17:30~18:00 ヨガ		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
18時	18:10~18:25 【高畑】	17:50~18:05 ストレッチ①		18:30~19:15 【村田真規】	17:50~18:05 ストレッチ①		18:30~19:20 【和田】	17:50~18:05 ストレッチ①		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
18:10~18:25	18:10~18:25 【高畑】	18:10~18:25 ファイドウ		18:30~19:15 【村田真規】	18:10~18:25 ファイドウ		18:30~19:20 【和田】	18:10~18:25 ファイドウ		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
18:45~19:15	18:35~18:50 【高畑】	18:35~18:50 ハイパー①		18:30~19:15 【村田真規】	18:35~18:50 ハイパー①		18:30~19:20 【和田】	18:35~18:50 ハイパー①		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
18:45~19:15	18:35~18:50 【高畑】	18:35~18:50 ハイパー①		18:30~19:15 【村田真規】	18:35~18:50 ハイパー①		18:30~19:20 【和田】	18:35~18:50 ハイパー①		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
19時	19:00~19:30 【高畑】	18:40~18:55 ストレッチ①		19:00~19:30 【村田真規】	18:40~18:55 ストレッチ①		19:00~19:30 【和田】	18:40~18:55 ストレッチ①		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
19:00~19:30	19:00~19:30 【高畑】	19:00~19:30 ランニング		19:00~19:30 【村田真規】	19:00~19:30 ランニング		19:00~19:30 【和田】	19:00~19:30 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
19:30~20:15	19:30~20:15 【高畑】	19:30~20:15 ランニング		19:30~20:15 【村田真規】	19:30~20:15 ランニング		19:30~20:15 【和田】	19:30~20:15 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
19:30~20:15	19:30~20:15 【高畑】	19:30~20:15 ランニング		19:30~20:15 【村田真規】	19:30~20:15 ランニング		19:30~20:15 【和田】	19:30~20:15 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
20時	20:00~20:30 【高畑】	19:45~20:00 ランニング		20:00~20:30 【村田真規】	19:45~20:00 ランニング		20:00~20:30 【和田】	19:45~20:00 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
20:00~20:30	20:00~20:30 【高畑】	20:00~20:30 ランニング		20:00~20:30 【村田真規】	20:00~20:30 ランニング		20:00~20:30 【和田】	20:00~20:30 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
20:30~21:30	20:30~21:30 【高畑】	20:30~21:30 ランニング		20:30~21:15 【村田真規】	20:30~21:15 ランニング		20:30~21:10 【和田】	20:30~21:15 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
20:30~21:30	20:30~21:30 【高畑】	20:30~21:30 ランニング		20:30~21:15 【村田真規】	20:30~21:15 ランニング		20:30~21:10 【和田】	20:30~21:15 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
21時	21:20~21:50 【高畑】	20:45~21:15 ランニング		21:00~21:30 【村田真規】	20:45~21:15 ランニング		21:00~21:30 【和田】	20:45~21:15 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
21:00~21:30	21:00~21:30 【高畑】	21:00~21:30 ランニング		21:00~21:30 【村田真規】	21:00~21:30 ランニング		21:00~21:30 【和田】	21:00~21:30 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
21:00~21:30	21:00~21:30 【高畑】	21:00~21:30 ランニング		21:00~21:30 【村田真規】	21:00~21:30 ランニング		21:00~21:30 【和田】	21:00~21:30 ランニング		16:45~17:15 【村田真規】	16:45~17:15 メガダンス		16:45~17:15 【丸山】	16:45~17:15 メガダンス		17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 子供 スイミング スクール(C)	
22時																		

【営業時間】
火~金：10:00~22:30
土：10:00~21:00
日・祝：10:00~18:30

【休館日】
月曜・年末年始

☎ 0284(43)1550



★レッスンの代講・休講や
施設の様子を配信！
こちらQRより登録ください