

# 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。

10時	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			
		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		
	10:30~11:15 シェイプロー 【斉藤陽代】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2	11:00~12:00 クロール 30分 【田部井】	10:30~11:15 スタートエアロ 【和田】	10:35~10:50 ユーバウンド 【田部井】	11:00~11:30 中級クロール 30分 はじめてスイミング 【田部井】	10:30~11:15 シェイプロー 【高橋由美子】	10:35~10:50 ユーバウンド 【田部井】	11:00~11:30 バタフライ 30分 【田部井】	11:00~12:00 平泳ぎ 30分 【田部井】	11:30~12:30 ポルドル 【丸山】	10:30~11:20 バラエティEx 【平沼】	10:35~11:05 ラテンダンス 強度3:難易度3	11:00~11:30 水中ウォーク 【島田】	10:30~11:30 朝ヨガ 【福地】	10:45~11:30(45) スタジオ レッスン 【スタッフ】	10:35~10:50 ユーバウンド 【田部井】	11:00~11:15 ファイドウ 【福地】	11:00~11:15 ハイパーC① 【高橋由美子】	
	11:30~12:30 ヨガ 【斉藤花葉】	12:05~12:20 ハイパーC①	12:05~12:20 ユーバウンド 【田部井】	11:30~12:30 コアトレ & ストレッチ 【飯塚】	11:40~12:10 エアロ 【島田】	11:30~12:00 ダンベル 水中ウォーク 【島田】	12:05~12:35 ファイドウ 【田部井】	12:05~12:35 ヨガ 初級クロール &キック【島田】	12:05~12:35 ピラティス 【長谷川】	12:05~12:35 エアロ 強度3:難易度3	12:45~13:15 ヨガ 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:45~13:00 エアロ 強度3:難易度3	12:05~12:35 オキシジェン 強度2:難易度2	12:45~13:15 ヨガ 【長谷川】	12:45~13:15 ヨガ 強度2:難易度2	12:30~13:00 ユーバウンド 【田部井】	12:45~13:15 ヨガ 強度2:難易度2	12:30~13:00 ヨガ 強度2:難易度2	
	12:45~13:20 パレトン 35 【斉藤陽代】	13:10~13:25 ストレッチ①	13:30~14:00 はじめてステップ 【丸山】	12:45~13:30 ダンベル & ストレッチ 【飯塚】	13:00~13:30 ヨガ 強度2:難易度2	12:10~12:40 ヨガ 【chiho】	13:00~14:00 ヨガ 【chiho】	12:45~13:15 ラテンダンス 強度3:難易度3	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:10~13:25 ストレッチ①	13:30~14:00 ヨガ 強度2:難易度2	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:10~13:25 ストレッチ①	13:25~14:00 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)	13:10~13:40 ラテンダンス 強度3:難易度3	13:30~14:00 ユーバウンド 【田部井】	13:25~14:00 子供 スイミング スクール(B)	13:50~14:20 ファイドウ 【高橋由美子】	
	14:15~15:00 パレトン 【斉藤陽代】	14:40~14:55 メガダンス 強度3:難易度3	14:30~15:00 水中ウォーク 【関口】	14:00~15:00 ヨガ 【長谷川】	14:30~15:00 エアロ 強度3:難易度3	14:45~15:15 アクアビクス 【園田】	14:15~15:15 ピラティス 【和田】	14:45~15:00 スタートエアロ 【中村】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:45~15:00 アクアビクス 【園田】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	14:15~14:30 アクアビクス 【高橋知香】	14:00~14:45 ベーシック 【松本】	15:00~15:45 子供 スイミング スクール(B)	14:45~15:45 ストレッチ① 強度3:難易度3	14:30~14:45 子供 スイミング スクール(C)	14:40~14:45 オキシジェン 強度2:難易度2	14:30~14:45 ストレッチ① 強度3:難易度3	
	15:15~16:00 ピューティダイエット ウォーキング 【中島】	15:45~16:00 ユーバウンド 【中島】	15:05~15:35 4泳法レッスン 【関口】	15:15~16:00 ズンバ 【小形】	15:30~16:00 ヨガ 【吉永】	15:25~16:10 スタートエアロ 【和田】	15:25~16:10 スタートエアロ 【和田】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:30~16:30 子供 スイミング スクール(A)	15:15~16:05 ファイドウ 強度4:難易度4	15:30~16:30 子供 スイミング スクール(A)	15:30~16:30 子供 スイミング スクール(A)	15:05~15:35 4泳法レッスン 【吉永】	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)	15:35~16:05 ユーバウンド 【田部井】	16:00~17:00 エンジョイ エアロ 【高橋由美子】	15:00~16:00 子供 スイミング スクール(C)	15:55~16:05 ユーバウンド 【田部井】	
	16:05~16:35 真実のボール ストレッチ 【中島】	16:10~16:40 オキシジェン 強度2:難易度2	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(A)	16:15~16:30 ハイパーC①	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:00 メガダンス 強度3:難易度3	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:25~16:40 ファイドウ 強度4:難易度4	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:05~16:40 ユーバウンド 【田部井】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:15~16:45 ファイドウ 強度4:難易度4	16:15~16:45 ヨガ 強度2:難易度2	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(C)	16:50~17:20 フィンスイム 【スタッフ】	
	17:30~18:00 ヨガ 【高橋由美子】	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(B)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(B)	17:30~18:00 メガダンス 強度3:難易度3	17:20~17:50 メガダンス 強度3:難易度3	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:10~17:40 ヨガ 強度2:難易度2	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:25~17:55 メガダンス 強度3:難易度3	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~17:30 フリースイム 【真嶋】	17:25~17:55 メガダンス 強度3:難易度3	17:20~17:50 オキシジェン 強度2:難易度2	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	16:50~17:20 フィンスイム 【スタッフ】	
	18:45~19:15 ステップ&チェア 【高橋由美子】	18:10~18:25 ストレッチ①	18:30~19:15 ズンバ 【村田真規】	18:30~19:15 ズンバ 【村田真規】	18:40~18:55 ストレッチ①	18:30~19:20 ファイドウ 強度4:難易度4	18:30~19:20 ファイドウ 強度4:難易度4	18:45~19:30 ボクササイズ & パラソール 【上江洲】	18:45~19:30 ボクササイズ & パラソール 【上江洲】	18:15~18:45 ハイパーC①	18:30~19:20 ラテンダンス 強度3:難易度3	18:45~19:30 ボクササイズ & パラソール 【上江洲】	18:45~19:30 ボクササイズ & パラソール 【上江洲】	18:05~18:20 ストレッチ①	18:05~18:20 ストレッチ①	18:15~18:45 ハイパーC①	18:15~18:45 ハイパーC①	18:30~18:45 ストレッチ①	18:30~18:45 ストレッチ①	
	19:30~20:15 ムエビート 【高橋由美子】	19:00~19:30 ラテンダンス 強度3:難易度3	19:30~20:15 4泳法レッスン 【スタッフ】	19:00~19:30 水中ウォーク 【真嶋】	19:05~19:35 ユーバウンド 【田部井】	19:45~20:30 ズンバ 【野村】	19:45~20:30 ズンバ 【野村】	19:45~20:15 リラクゼーション & ターン・飛び込み 【関口】	19:45~20:15 リラクゼーション & ターン・飛び込み 【関口】	19:40~20:10 ハイパーC①	19:45~20:00 エクス55 強度5:難易度5	19:45~20:15 リラクゼーション & ターン・飛び込み 【関口】	19:45~20:15 リラクゼーション & ターン・飛び込み 【関口】	18:55~19:05 ユーバウンド	18:55~19:05 ユーバウンド	18:55~19:25 ユーバウンド	18:55~19:25 ユーバウンド	19:00~19:30 アクア・ボール	19:00~19:30 アクア・ボール	
	20:30~21:30 ルーシー ダットン 【高橋由美子】	20:45~21:15 ファイドウ 強度4:難易度4	20:30~21:15 パラソール コーディネーション 【斉藤陽代】	20:30~21:15 ラテンダンス 強度3:難易度3	21:15~21:45 オキシジェン 強度2:難易度2	20:45~21:30 ヨガ 【KOTOMI】	20:45~21:30 ヨガ 【KOTOMI】	20:30~21:15 ズンバ 【ACC0】	20:30~21:15 ズンバ 【ACC0】	20:20~20:50 ユーバウンド	20:20~20:50 ユーバウンド	20:30~21:15 ズンバ 【ACC0】	20:30~21:15 ズンバ 【ACC0】	19:40~20:10 ハイパーC①	19:40~20:10 ハイパーC①	19:40~20:10 ハイパーC①	19:40~20:10 ハイパーC①	21:00~21:30 オキシジェン 強度2:難易度2	21:00~21:30 オキシジェン 強度2:難易度2	
	21:20~21:50 ヨガ 強度2:難易度2	21:20~21:50 ヨガ 強度2:難易度2	21:20~21:50 ヨガ 強度2:難易度2	21:15~21:45 オキシジェン 強度2:難易度2	21:15~21:45 オキシジェン 強度2:難易度2	21:20~21:50 オキシジェン 強度2:難易度2	21:20~21:50 オキシジェン 強度2:難易度2	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】	21:00~21:30 ズンバ 【ACC0】

【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

★レッスンの代購・休講や  
施設の様子をご覧ください！  
こちらQRより登録ください



☎ 0284 (43) 1550