

Lesson Schedule
レッスンスケジュール/2026年7～9月

7・8・9月
カレンダー

※■色の日は休館日となります
※○の日は祝日営業となります
※★印の日は特別営業日となります

7月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

8月	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	

9月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

QRコードを読み取ると
こちらのスケジュールを
スマホでご覧いただけます！



	月			火			水			木	金			土			日				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	全館	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			休館日	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN				
9:30		9:15～9:55 カラダデトックス 水野			 9:30～10:00 からだアクティブ			9:30～10:00 健康体操 中島				 9:30～9:50 メディカルフィットネス (糖尿病予防・改善)	9:20～9:50 アクアウォーク& トレーニング 中村		9:00～10:00 キッズ体育 (児童)	9:00～10:00 キッズ スイミング 全コース使用	9:00～10:00 キッズ体育 (児童)	9:00～10:00 キッズダンス (3年生～)	9:00～10:00 キッズ スイミング 3コース使用		
10:00	10:00～10:40 太極拳 神谷			10:00～10:40 コンビネーションエアロ 松岡	 10:10～10:50 ZenYoga							10:00～10:40 シンプルエアロ 山田	10:00～10:40 カラダデトックス 春日井	10:00～11:20 幼稚園指導 2コース使用	10:00～11:00 キッズ 運動能力開発 (児童)	10:00～11:00 キッズ体育 (幼児)	10:00～11:00 キッズ スイミング 全コース使用	10:00～11:00 キッズ体育 (幼児)	10:00～11:00 キッズダンス (4歳～2年生)	10:00～11:00 キッズ スイミング 3コース使用	
10:30		10:30～12:00	10:00～11:20 幼稚園指導 2コース使用			10:15～11:00 777サーキット45 曾根		10:30～11:50													
11:00	 11:00～11:40 ダンスWAVE	いきいき元気 スクール			 11:10～11:40 ビューティープロジェクト LEG			ヨガスクール 前田				11:00～11:40 バレット 山田	 11:00～11:40 Lati Lati			11:10～11:50 ZUMBA 荒木	11:00～12:00 キッズ体育 (児童)	11:10～12:00 ベビースイミング 最大2コース使用		 11:30～12:10 カラダデトックス	11:00～12:00 キッズ スイミング 2コース使用
11:30			11:30～12:20															11:30～12:10 コンビネーションエアロ 松岡			
12:00			ベビースイミング 1コース使用			成人スイミング 2コース使用															
12:30	12:10～12:50 シンプルステップ 中村	12:20～12:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 曾根		12:10～12:40 FIT Fun 水野	12:10～12:50 スムース&ヒーリング 中村			12:10～12:40 エアロセッション 及川				12:00～12:40 シェイプバンプ40 平岡	12:00～12:40 ピラティス 中島					 12:30～13:00 X-CORE FIGHTING	12:30～13:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 伊藤(俊)	12:20～12:50 アクアピクス 平岡	
13:00					 13:00～13:30 リズムCAMP			13:00～13:40 オリジナルエアロ 及川					13:00～13:40 ボディコアバランス 伊藤(俊)						 13:20～13:50 リズムCAMP	13:00～15:00 イベント実施の際 最大3コース 使用させて いただきます。 詳しくは館内 掲示板を ご覧ください。	
13:30	13:10～13:50 ファイトアタックBEAT 伊藤(俊)	13:10～13:50 フィールヨガ 中村	13:20～14:05 アクアピクス45 曾根	13:00～13:40 ヨガ YURI		13:10～13:55 スイムトレーニング 中村						14:20～15:00 フィールヨガ 春日井			14:00～14:40 ジャズヒップホップ 廣瀬	14:30～15:30 キッズ体育 (児童)	14:30～15:30 キッズ スイミング 3コース使用	15:30～16:10 ZUMBA 荒木			
14:00			担当者変更		13:45～15:15			13:50～14:20 ステップ jam 平岡					14:10～14:40 ピラティス 及川	14:10～14:40 バタフライ初級 中村							
14:30	14:30～15:10 ZUMBA 水谷	14:10～14:40 からだ元気 中村		14:10～14:50 ZUMBA 水谷		14:15～15:00 777サーキット45 中村		14:30～15:10 ジャズダンス 廣瀬	 14:30～15:10 メディカルフィットネス (糖尿病予防・改善)												
15:00		14:45～16:15											14:45～16:15								
15:30	15:30～16:30	いきいき元気 スクール	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～17:00 いきいき元気 スクール	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30				15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)		15:30～16:30 キッズ スイミング 2コース使用			15:30～16:30 キッズ スイミング 3コース使用	16:00～17:00 キッズダンス (4歳～2年生)	 16:30～17:10 ヨガ		
16:00	キッズ体育 (幼児)		キッズ スイミング 2コース使用	キッズ体育 (幼児)		キッズ スイミング 2コース使用	キッズ体育 (幼児)	キッズ スイミング 2コース使用				キッズ体育 (幼児)		キッズ スイミング 2コース使用			キッズダンス (4歳～2年生)	キッズ スイミング 3コース使用			
16:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30		16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30				16:30～17:30 キッズ体育 (幼児～2年生)		キッズ スイミング 全コース使用			16:50～17:30 ファイトアタックBEAT 平岡	17:00～18:00 キッズダンス (3年生～)			
17:00	キッズ体育 (幼児～2年生)	キッズダンス (4歳～2年生)	キッズ スイミング 全コース使用	キッズ体育 (児童)		キッズ スイミング 全コース使用	キッズ体育 (幼児～2年生)	キッズ スイミング 全コース使用				キッズ体育 (幼児～2年生)		キッズ スイミング 全コース使用							
17:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	 17:50～18:30 ピラティス						
18:00	キッズ体育 (児童)	キッズダンス (3年生～)	キッズ スイミング 3コース使用	キッズ体育 (幼児・児童)		キッズ スイミング 3コース使用	子ども空手	キッズ スイミング 3コース使用				キッズ体育 (児童)	キッズ 運動能力開発 (児童)	キッズ スイミング 3コース使用	 18:40～19:10 エアサイクルフィットネス リズムライド		17:30～19:00 選手 3コース使用				
18:30		19:30～21:15 走ろう会 バンテリンドーム 外周																19:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は18:45までとなります)			
19:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 及川		選手・育成 3コース使用	19:10～19:50 ZUMBA 水谷	19:10～19:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 伊藤(俊)	選手・育成 3コース使用		 19:20～20:00 エアサイクルフィットネス パワーライド	選手・育成 3コース使用		19:05～19:45 ファンクショナル トレーニング 長谷川	 19:10～19:40 ビューティープロジェクト LEG	選手・育成 3コース使用				赤枠:CS映像レッスン 紺枠:有料レッスン・カルチャースクール				
19:30		19:30～20:30 プライベート ジャズダンス 廣瀬												20:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は19:45までとなります)			【スタジオレッスンについて】 ●レッスンご参加にはご予約が必要です。 ●レッスン開始10分前からご入場いただけます。 ●レッスン開始後のご入場はウォーミングアップ 不足となる為、ご遠慮ください。 ●レッスン終了後換気を行いますので、 必ず一度ご退出ください。				
20:00	20:10～20:50 シェイプバンプ40 伊藤		20:20～20:50 アクアピクス30 曾根	20:10～20:40 X-CORE FIGHTING 上野	20:00～21:00 ファンクスクール	20:05～20:35 クロール初級 伊藤(潤)	20:10～20:50 STRONG Nation TM 山田				20:00～20:40 ヨガ 谷川	20:00～20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 長谷川	20:05～20:50 マスターズトレーニング (中級～上級) 伊藤(潤)	※都合により、担当インストラクター・時間・ 内容が変更になる場合がございます。 ※祝日のレッスンは17:30開始までの レッスンとなります。 ※土曜日はキッズスクール実施に伴い 施設ご利用開始時間が異なります。 予めご了承ください。 【プールエリア】 11:00 【ラケットボールコート】 10:00			【ジムスモについて】 ●定員は各10名です。(シナジーは各8名) ●内容についてはジムの掲示板をご覧ください。 ●シナジーにご参加の場合はご予約が必要です。 レッスン開始1時間前からジムにて受付致します。				
20:30		 21:00～21:30 ホ・ディメイクトレーニング		 21:00～21:40 ピラティス			 21:00～21:40 ZenYoga				 21:00～21:30 X-CORE TRAINING										
21:00																					
21:30																					
22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			

赤枠:CS映像レッスン
紺枠:有料レッスン・カルチャースクール

【スタジオレッスンについて】
●レッスンご参加にはご予約が必要です。
●レッスン開始10分前からご入場いただけます。
●レッスン開始後のご入場はウォーミングアップ
不足となる為、ご遠慮ください。
●レッスン終了後換気を行いますので、
必ず一度ご退出ください。

【ジムスモについて】
●定員は各10名です。(シナジーは各8名)
●内容についてはジムの掲示板をご覧ください。
●シナジーにご参加の場合はご予約が必要です。
レッスン開始1時間前からジムにて受付致します。

※都合により、担当インストラクター・時間・
内容が変更になる場合がございます。
※祝日のレッスンは17:30開始までの
レッスンとなります。
※土曜日はキッズスクール実施に伴い
施設ご利用開始時間が異なります。
予めご了承ください。
【プールエリア】 11:00
【ラケットボールコート】 10:00