

レッスンプログラム 2026年【10月1日(木)～】

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定	スタジオ	プール	ジムスモ マンスリー実施予定		
9:00 開館												10:00 開館							
9:00		ジムエリア 9:15～9:20 かんたん体操		9:15～9:45 ポールdeリラックス 柳		ジムエリア 9:10～9:15 かんたん体操		9:20～10:00 健康体操 高橋		9:15～9:20 かんたん体操		10:00 開館							
9:30	9:20～10:00 ヨガ 瀬戸								9:20～10:00 健康太極拳 CS-LIVE		9:15～9:20 かんたん体操							10:00 開館	
10:00		プール1コース 10:15～10:20 かんたん筋トレ/久保田		※定員25名								10:00 開館							
10:30	10:15～10:35 メディカルフィットネス CS-LIVE	10:20～10:50 アクアワーク 久保田		10:15～10:55 健美操 藤城		ジムエリア 10:30～10:40 かんたん筋トレ 久保田		10:20～11:00 シンプルエアロ 中村	10:15～10:55 フリースタイルダンス 松本	10:00～10:30 柳 <有料>	ジムエリア 10:20～10:30 かんたん筋トレ 鈴木(亜)								
11:00	10:45～11:05 メディカルフィットネス CS-LIVE		スタジオ 11:10～11:15 かんたん体操		※定員40名	《中級》 力武 <有料>		11:10～11:40 バランスボール 高井	11:10～12:10 健康太極拳 路澤 <有料セッション>	11:05～11:35 FIT Fun 鶴岡	11:10～12:10 スイムスクール 《初級》 柳 <有料>			11:00～12:00 スイムスクール 《中級》 柳 <有料>		11:15～11:55 バレトン 川井	11:20～11:50 初級マンスリー 高橋	10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ	
11:30	11:20～12:00 シンプルエアロ 中村			11:10～11:50 ピラティス 矢野				※定員19名						11:30～12:10 ZUMBA 寺門					
12:00		11:55～12:55 スイムスクール 《中級》 柳 <有料>		12:05～12:25 メディカルフィットネス CS-LIVE		12:00～12:45 アクアピクス 力武		11:55～12:25 ストレッチ 本房	11:50～12:20 初級マンスリー 柳	10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ	11:45～12:25 ファイトアタックBEAT 鶴岡			12:10～12:40 初級マンスリー 柳	10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月クロール	12:10～12:40 ポールde健康体操 高井	12:00～12:30 AQUA ZUMBA® 本房		
12:30	12:15～12:55 シンプルステップ 高橋			12:40～13:20 ヨガ 石上		12:40～13:20 ZUMBA 本房			12:30～13:30 スイムスクール 《中級》 高橋 <有料>	12:35～12:55 かんたん筋トレ(2.4週) かんたんストレッチ(1.3.5週) 高井	12:35～13:20 アクアピクス 青山			12:35～13:15 バレトン 高橋		大ホール実施 12:00～13:00 ジュニアダンススクール 【ガールズ】 小学生以上 櫻井 <有料>	13:00～13:40 ファイトアタック BEAT 本房	12:40～13:40 スイムスクール 《中級》 山田 <有料>	スタジオ 12:45～12:55 かんたん体操
13:00	※定員21名	13:00～14:00 スイムスクール 《中級》 五十嵐 <有料>		13:35～14:15 ベリーダンス 石上		13:40～14:40 スイムスクール 《中級》 青山 <有料>		13:35～14:15 ヨガ 小松田	13:40～14:10 アクアダンス 鶴岡		13:30～14:30 スイムスクール 《中級》 青山 <有料>			13:30～14:10 コンピネーションLow エアロ(2.4週) ステップ(1.3.5週) 高橋	13:30～14:30 スイムスクール 《中級》 柳 <有料>	13:10～14:10 ジュニアダンススクール 【リトル】 3～6歳 櫻井 <有料>	14:00～14:40 ZUMBA 本房	14:00～14:45 スイム トレーニング 山田	
13:30	13:15～13:55 健康体操 高橋		スタジオ 14:05～14:15 かんたん姿勢改善/柳					14:30～15:10 ファイトアタック CS-LIVE	14:20～14:50 中級マンスリー 山田	14:15～14:20 お腹引締め 高井	※定員25名	14:45～15:30 スイム トレーニング 青山		14:25～15:05 カラダデックス (2.4週) ヨガ(1.3.5週) CS-LIVE	14:50～15:20 アクアピクス 柳	小ホール実施 15:00～16:00 キッズチアダンスセッション 小学生以上	15:00～15:40 ヨガ 瀬戸	15:00～15:30 初級マンスリー 志治	10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ
14:00						14:50～15:20 フィンスイム 青山			15:00～15:30 フィンスイム 柳	15:00～16:00 フラスクール Hiromi <有料>					14:50～15:20 アクアピクス 柳				
14:30	14:20～15:00 ボディメイクトレーニング 五十嵐	14:20～14:50 中級マンスリー 山田		15:30～16:00 ボディメイクトレーニング (2.4週)山田		15:30～16:00 パーソナルスイムレッスン 青山 <有料>			15:30～15:45 フィンフリーコース	15:45～16:45 スイムスクール 《上級》 山田 <有料>						榎本 <有料>			
15:00	15:10～16:10 社交ダンス スクール 寺門 <有料>	15:10～15:40 X-FIT AQUA 柳		15:30～16:10/シェイプバンプ (1.3.5週)CS-LIVE					15:45～16:45 スイムスクール 《上級》 高橋 <有料>							プールサイド 16:50～17:00 かんたん筋トレ 吉成			
16:00		15:50～16:50 スイムスクール 《初級》 山田 <有料>		※バンプ定員16名															
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00			ジムエリア 18:45～19:00 かんたん筋膜ほぐし 福田(元)			スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋膜ほぐし 山田			18:20～18:50 パーソナルスイムレッスン 此見	スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋膜ほぐし 高井				18:30～19:30 ジュニアダンススクール 【ティーン】 中・高校生 櫻井 <有料>					
19:30	19:20～20:00 ピラティス 矢野	19:20～19:50 中級マンスリー 此見	10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ	19:20～20:00 ファンクショナル コンディショニング		19:20～20:20 スイムスクール 《初級》 山田 <有料>		19:20～20:00 ヨガ MIHO	19:20～20:00 ZUMBA 羽田	19:20～19:50 中級マンスリー 山田	10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ		17:25～18:25 ジュニアダンススクール 【ジュニア】 小学生中級 櫻井 <有料>						
20:00			ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 吉成			20:05～20:10 お腹引締め 福田(裕)			ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 志治		20:05～20:10 かんたん筋トレ 此見		18:30～19:30 ジュニアダンススクール 【ティーン】 中・高校生 櫻井 <有料>						
20:30	20:15～20:55 ファイトアタック CS-LIVE	20:20～21:05 スイム トレーニング 此見		20:15～20:55 シェイプバンプ CS-LIVE		20:30～21:00 初級マンスリー 志治		20:15～20:55 ヒップホップ 松本	20:15～20:45 ファンクショナル コンディショニング 高橋	20:20～20:50 アクアピクス 羽田			19:40～20:20 シェイプバンプ CS-LIVE	※定員14名					
21:00	1.3.5週…BEAT 2.4週…PRO			※定員14名					※各定員20名										
21:30																			
施設利用終了…21:45 / 閉館…22:00												施設利用終了…20:45 閉館…21:00							
閉館間際のロッカー、スパエリアは「混雑緩和」の為、分散チェックアウトにご協力をお願い申し上げます。定員があるレッスンについてはレセプションにて記名予約をお願いします。※電話予約不可、先着順となります。 右記の時間帯を除き、レッスン開始30分前のご予約開始となります。レッスン開始が9:00～9:30のレッスン【9:00予約開始】レッスン開始が10:00～10:30のレッスン【10:00予約開始】※スイムスクール休講時にイベント等でコースを使用する場合がございます。ご了承ください。																			
赤字表記 …変更箇所																			
…有料レッスン																			

プールレッスン コース使用について

レッスン種類	1コース使用	2コース使用	3コース使用
スイムレッスン	1～15名	16～24名	25名以上
フィンスイム	1～12名	13～24名	25名以上
アクアダンス/アクアピクス系	1～10名	11～34名	35名以上

※レッスン開始後のご参加は事故防止の為ご遠慮ください。
 ※レッスンプログラム記載以外でイベント・レッスン実施で遊泳コースの一部を使用する場合がございます。予めご了承ください。

赤字表記 …変更箇所

…有料レッスン