

レッスンスケジュール/2026年10月～12月

更新日：2026/9/1

lesson Schedule



火						水						木						金						土						日					
多目的 スタジオ		トレーニング ルーム	研修室	プール		多目的 スタジオ		トレーニング ルーム	研修室	プール		多目的 スタジオ		トレーニング ルーム	研修室	プール		多目的 スタジオ		トレーニング ルーム	研修室	プール		多目的 スタジオ		トレーニング ルーム	研修室	プール		多目的 スタジオ		トレーニング ルーム	研修室	プール	
				遊泳槽	歩行槽					遊泳槽		歩行槽					遊泳槽		歩行槽					遊泳槽		歩行槽			遊泳槽		歩行槽	遊泳槽		歩行槽	
9:05～10:05 シニア運動 担当 黄瀬						9:05～10:05 シニア運動 担当 三枝							9:05～10:05 シニア運動 担当 三枝										9:05～10:00 簡単筋力 トレーニング 担当 黄瀬						9:15～10:15 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白						
10:15～11:15 シニア運動 担当 黄瀬				10:15～11:00 ベビー水泳 担当 藤崎	10:15～11:15 シニア運動 担当 大泉	10:15～11:15 シニア運動 担当 黄瀬				10:15～11:00 婦人水泳★ 担当 藤崎		10:15～11:15 シニア運動 担当 三枝	10:15～11:15 シニア運動 担当 三枝		10:00～11:30 ダイエット教室 担当 大泉			10:15～11:00 ベビー水泳 担当 藤崎		10:15～11:15 シニア運動 担当 黄瀬	10:15～11:15 シニア運動 担当 黄瀬		10:15～10:55 フィットネス BEAT				10:15～11:15 児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白								
11:30～12:15 ピラティス ★女性 担当 高橋				11:15～12:00 アクアビクス 担当 上田		11:30～12:15 シンブル エアロ 担当 高橋				11:15～12:00 アクア リコンディ ショニング 担当 加藤		11:15～12:00 シニア運動 担当 三枝	11:15～12:00 アクア リコンディ ショニング 担当 加藤					11:15～12:00 婦人水泳★ 担当 藤崎		11:15～12:00 シニア運動 担当 黄瀬	11:15～12:00 シニア運動 担当 黄瀬		11:30～12:15 ボディコア ストレッチ 担当 古澤				11:15～12:15 児童水泳 （上級） 水・黒								
13:00～13:45 ジムスモ						12:30～13:10 CS LIVE				12:30～13:10 健康大指導		12:30～13:10 CS LIVE	12:30～13:10 健康大指導					12:30～13:10 ヨガ		12:30～13:10 CS LIVE	12:30～13:10 ヨガ		12:30～13:10 ヨガ				12:30～13:10 ヨガ								
13:00～13:45 ZUMBA 担当 石原						13:00～13:45 アクア ウォーキング 担当 黄瀬				13:00～13:45 アクア ウォーキング 担当 黄瀬		13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝	13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝				13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝		13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝	13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝		13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝				13:00～13:45 シニア運動 担当 三枝									
14:00～14:45 NEW CS LIVE																																			

※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は館内掲示・HPにてご案内いたします。あらかじめご了承ください。

- ・CSライブ **CS LIVE** は映像を見て行うレッスンです。
 - ・ジムスモ **ジムスモ** は10分間のグループレッスンです。
- 尚、ジムスモ、CSライブは施設使用料のみでご利用いただけます。