

レッスンプログラム 2026年【1月6日(火)～】

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 9:15～9:25 かんたん体操		9:20～9:50 ボールdeリラックス 柳		ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操		9:20～10:00 健康体操 高橋		ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操													
9:30	9:20～10:00 ヨガ 瀬戸								9:20～10:00 健康太極拳 CS-LIVE		ジムエリア 9:15～9:25 かんたん体操												
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																			
10:30	10:10～11:10 成人ダンス セッション 【ベーシック】 鶴岡 ＜有料＞	10:20～10:50 アクアウォーク 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 ダンス入門 鶴岡	10:00～10:30 パーソナルスイムレッスン 柳 ＜有料＞												
11:00			スタジオ 11:10～11:15 かんたん体操			《中級》 力武 ＜有料＞		11:10～11:40 シェイプバンプ(1.3.5週)CSLive バランスボール(2.4週) 高井		11:05～11:35 FIT Fun 鶴岡	11:10～12:10 スイムスクール 《入門》 柳 ＜有料＞												
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				11:50～12:05 アクアウォーク 力武		11:50～12:20 初級マンスリー 柳	11:45～12:25 ファイトアタックBEAT 鶴岡												
12:00				12:05～12:25 メディカルフィットネス CS-LIVE		スタジオ 12:30～12:40 かんたん体操		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(1.3.5週) かんたんストレッチ(2.4週) 高井	12:35～13:20 アクアピクス 青山	12:30～12:40 かんたん体操											
12:30	12:15～12:55 シンプルステップ 高橋	12:05～13:05 スイムスクール 《初級》 柳 ＜有料＞		12:40～13:20 ヨガ 石上		12:50～13:20 初級マンスリー 力武		12:40～13:20 ZUMBA 戸高		13:10～13:50 ヒップホップ 海東	13:30～14:30 スイムスクール 《中級》 青山 ＜有料＞	12:35～13:15 バレトン 高橋											
13:00		※定員21名		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		14:00～14:40 ボールdeリラックス 山田		13:30～14:10 コンビネーションLow エアロ(1.3.5週) ステップ(2.4週) 高橋	13:30～14:30 スイムスクール 《中級》 柳 ＜有料＞										
13:30	13:15～13:55 健康体操 高橋	13:05～14:05 スイムスクール 《中級》 五十嵐 ＜有料＞						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	14:25～14:30 スタジオ	※定員25名	14:45～15:30 スイム トレーニング 青山										
14:00			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		14:50～15:20 フィンスイム 青山		15:00～15:30 フィンスイム 柳	14:25～14:30 お腹引締め 高井		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		1.3.5週…BEAT 2.4週…PRO				15:30～16:00 ボディメイクトレーニング (1.3.5週)山田 15:30～16:10/シェイプバンプ (2.4週)CS-LIVE ※バンプ定員16名	15:30～16:00 パーソナルスイムレッスン 青山 ＜有料＞	15:45～16:45 スイムスクール 《トレーニング》 高橋 ＜有料＞		15:40～16:40 スイムスクール 《上級》 山田 ＜有料＞											
15:00												16:30～17:30 キッズ(幼児) ダンススクール 高屋 ＜有料＞					16:30～17:30 キッズ(児童) ダンススクール MIHO ＜有料＞						
15:30	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										17:30～18:30 ジュニアダンススクール 【初級】 小学生 櫻井 ＜有料＞	17:30～18:30 ジュニアダンススクール 【中級】 小学生 櫻井 ＜有料＞										
16:00		15:50～16:50 スイムスクール 《初級》 山田 ＜有料＞										18:00～18:30 パーソナルスイムレッスン 山田											
16:30																							
17:00	17:00～18:00 ジュニアダンススクール 【初級】 3歳から小学生 小野 ＜有料＞																						
17:30																							
18:00	18:00～19:00 ジュニアダンススクール 【中級】 小・中学生 小野 ＜有料＞		ジムエリア 18:45～19:00 かんたん筋トレ 高屋			スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋腹ほぐし 福田(え)		スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋トレ 高井			スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋腹ほぐし 高井												
18:30																18:30～19:30 ジュニアダンススクール 【中高生】 中・高校生 櫻井 ＜有料＞							
19:00												19:40～20:20 シェイプバンプ CS-LIVE ※定員14名											
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	1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ ジムエリア	19:20～20:00 ファンクショナル コンディショニング 石関	19:20～20:20 スイムスクール 《初級》 山田 ＜有料＞	ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 福田(裕)		19:20～20:20 スイムスクール 《中級》 力武 ＜有料＞	19:20～20:00 ZUMBA 羽田	19:20～19:50 中級マンスリー 山田	1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール プールエリア												
20:00			20:05～20:10 お腹引締め 東	20:15～20:55 ファイトアタック CS-LIVE	20:30～21:00 初級マンスリー 志治	1月バタフライ 2月背泳ぎ 3月平泳ぎ		20:15～20:55 ヒップホップ 松本	20:20～20:50 ファンクショナル コンディショニング 高橋 ※各定員20名		20:05～20:10 かんたん筋トレ 伊藤												
20:30	20:15～20:55 ジャズダンス 高屋	20:20～21:05 スイム トレーニング 此見		1.3.5週…PRO 2.4週…BEAT																			
21:00																							
21:30																							
施設利用終了…21:45 / 閉館…22:00																							
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。																							
オリジナル書式105-2(2016年5月1日版) 保管期間1年																							

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	16～34名	35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
初/中級マンスリー	1～12名	13～24名	25名以上
フィンスイム	1～12名	13～24名	25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