

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																					
9:20~10:00 ヨガ 瀬戸	ジムエリア 9:15~9:25 かんたん体操	9:20~9:50 ポールdeリラックス 柳	9:30~10:00 バーナルスイムレッスン 力武<有料>	9:15~9:25 かんたん体操	9:20~10:00 健康体操 高橋	9:15~9:25 かんたん体操	9:20~10:00 健太極拳 CS-LIVE	10:00~10:30 バーナルスイムレッスン	10:00~10:30 かんたん筋トレ	10:00~10:30 かんたん筋トレ	10:00~10:30 かんたん筋トレ	10:00~10:30 スイムスクール 『中級』 力武 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『初級』 高橋 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『中級』 高橋 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『初級』 柳 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『中級』 柳 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『中級』 柳 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『中級』 柳 <有料>	10:00~10:30 スイムスクール 『中級』 柳 <有料>		
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 アクアオーク 久保田	10:15~10:55 健美操 藤城	10:30~11:30 スイムスクール 『中級』 力武 <有料>	10:30~10:40 かんたん筋トレ 久保田	10:20~11:00 シングルエアロ 中村	10:30~11:30 スイムスクール 『初級』 高橋 <有料>	11:10~11:40 シェイプ/パンプ(1.5週)CSLive バランスボール(2.4週) 高井	11:10~12:10 健康太極拳 路澤	11:10~12:10 スイムスクール 『入門』 高橋 <有料>	11:10~12:10 スイムスクール 『入門』 柳 <有料>	11:10~12:10 スイムスクール 『入門』 柳 <有料>	11:10~12:10 スイムスクール 『中級』 高橋 <有料>	11:10~12:10 スイムスクール 『中級』 柳 <有料>								
11:20~12:00 シンブルエアロ 中村	11:10~11:15 かんたん体操	11:10~11:50 ピラティス 矢野	11:50~12:05 アクアオーク 力武	11:55~12:25 ビューティプロジェクト/レッギング 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高	11:50~12:20 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 初級マンスリー 戸高			
12:15~12:55 シンブルステップ 高橋	12:05~13:05 スイムスクール 『初級』 柳 <有料>	12:05~12:35 メディカルフットネス CS-LIVE	12:05~12:35 アクアピクス 力武	12:30~12:40 かんたん体操	12:40~13:20 かんたん体操	12:40~13:20 初級マンスリー 力武	12:40~13:20 初級マンスリー 戸高	12:40~13:20 初級マンスリー 柳	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週) 高井	12:35~12:55 かんたん筋トレ(1.3週) 高井	12:35~12:55 スイムスクール 『中級』 高橋 <有料>									
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>	13:35~14:15 ペリーダンス 石上	13:40~14:40 スイムスクール 『中級』 青山 <有料>	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡	13:40~14:10 ヨガ 小松田	13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡		
14:20~15:00 ボディメイクトレーニング 五十嵐	14:05~14:15 かんたん姿勢改善/柳	14:20~14:50 1月クロール 2月バタフライ 3月背泳ぎ	14:30~15:10 ファイトアタック CS-LIVE	14:50~15:20 カラダデトックス 小松田	14:50~15:20 フィンスイム 青山	14:50~15:20 カラダデトックス 小松田	14:50~15:20 カラダデトックス 小松田	14:50~15:20 カラダデトックス 小松田	14:00~14:40 ボールdeリラックス 山田												
15:10~16:10 社交ダンス スクール 寺門 <有料>	15:10~15:40 X-FIT AQUA 2.4週…PRO	15:50~16:50 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 バーナルスイムレッスン 青山 <有料>	15:30~16:00 バーナルスイムレッスン 青山 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	15:30~16:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	
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>	18:45~19:00 かんたん筋トレ 高屋	18:45~19:00 かんたん筋膜ほぐし 福田(え)	18:45~19:00 かんたん筋膜ほぐし 福田(え)	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	
19:20~20:00 ピラティス 矢野	19:20~19:50 1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ	19:20~20:00 ファンクショナル コンディショニング 石関	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	20:05~20:10 お腹引締め 福田(裕)	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	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	19:20~20:00 ヨガ MIHO	19:20~20:00 ZUMBA 羽田											
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	20:20~21:05 お腹引締め 東	20:20~21:05 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治	20:30~21:00 初級マンスリー 志治		
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>	18:45~19:00 かんたん筋トレ 高屋	18:45~19:00 かんたん筋膜ほぐし 福田(え)	18:45~19:00 かんたん筋膜ほぐし 福田(え)	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>	19:20~20:00 スイムスクール 『初級』 山田 <有料>
施設利用終了…21:45 / 閉館…22:00	9:00 開館												10:00 開館								

閉館間際のロッカー・スパエリアは「混雑緩和」の為、分散チャックアウトをご協力をお願い申し上げます。定員があるバンジについて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】は、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。アゴルがさ

お問い合わせ書式105-2(2016年5月1日版) 但第期間1年