

レクシンプログラム 2026年【3月1日(日)~】

	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																			
9:00																			8:45~9:45 マスターズ 練習会 山田 <有料>	
9:30	9:20~10:00 ヨガ 瀬戸		ジムエリア 9:15~9:20 かんたん体操	9:15~9:55 健康太極拳 CS-LIVE	9:30~10:00 パーソナルスイムレッスン カ武<有料>	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		9:15~9:45 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									
10:00			プール1コース 10:15~10:20 かんたん筋トレ/久保田						プールサイド 10:15~10:25 かんたん筋トレ 柳											
10:30	10:10~11:10 成人ダンス セッション 【ベシック】 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	10:30~11:30 スイムスクール 《初級》 高橋 <有料>	10:15~10:55 ダンス入門 鶴岡	10:30~11:00 水泳入門 柳								10:05~11:10 PTCスイム コンディショニング 高橋 <有料>	10:15~10:25 かんたん体操	
11:00			スタジオ 11:10~11:15 かんたん体操	※定員40名					11:10~12:10 健康太極拳 路澤 有料セッション>									※定員16名	10:30~11:00 バランスボール 福田(裕)	
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					11:05~11:35 FIT Fun 鶴岡	11:10~12:10 スイムスクール 《入門》 柳 <有料>								11:15~11:45 ポールde健康体操 高井 ※定員25名	11:20~11:50 初級マンスリー 高橋	
12:00				11:50~12:05 アクアウォーク カ武					11:50~12:25 初級マンスリー 柳	11:50~12:20 1月クロール 2月バタフライ 3月背泳ぎ									1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ	
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>		12:05~12:25 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			12:35~12:55 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											
13:00	※定員21名			12:40~13:20 ヨガ 石上					12:40~13:20 ZUMBA 戸高	12:30~13:30 スイムスクール 《中級》 高橋 <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>		13:35~14:15 ベリーダンス 石上					13:10~13:50 ヒップホップ 海東											
14:00			スタジオ 14:05~14:15 かんたん姿勢改善/柳						13:40~14:10 アクアダンス 鶴岡											
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		14:30~15:10 フィットアタック CS-LIVE					14:00~14:40 ポールdeリラックス 山田											
15:00				14:50~15:20 フィンスイム 青山					14:20~14:25 お腹引締め 高井											
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		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/シェイプアップ (2.4週)CS-LIVE					15:00~16:00 フリースイム 柳	15:00~16:00 フリースイム Hiromi <有料>										
16:00				15:30~16:00 パーソナルスイムレッスン (1.3.5週)山田 15:30~16:10/シェイプアップ (2.4週)CS-LIVE					15:30~15:45 フリースイムコース	15:45~16:45 スイムスクール 《上級》 山田 <有料>										
16:30				※パンプ定員16名					15:40~16:40 スイムスクール 《中級》 山田 <有料>											
17:00									16:30~17:30 キッズ(幼児) ダンススクール 高屋 <有料>											
17:30	17:00~18:00 ジュニアダンススクール 【初級】 小学生 小野 <有料>								17:30~18:30 キッズ(児童) ダンススクール 高屋 <有料>											
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>								18:00~18:30 パーソナルスイムレッスン 山田											
18:30																				
19:00			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 かんたん筋ほぐし 高井														
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		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 ZUMBA 羽田	19:20~19:50 中級マンスリー 山田										
20:00				ジムエリア 20:05~20:10 お腹引締め 福田(裕)																
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		20:15~20:55 フィットアタック CS-LIVE					20:20~20:50 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										
21:00				1.3.5週...PRO 2.4週...BEAT																
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		

施設利用終了...17:45
閉館...18:00

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

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