レッスンプログラム 2026年 【4月1日(水)～】

火曜日

スタジオ
- 9:20～10:00 ヨガ 瀬戸
- 10:10～11:10 成人ダンスセッション【ベーシック】鶴岡 ＜有料＞
- 11:20～12:00 シンプルエアロ 中村
- 12:15～12:55 シンプルステップ 高橋 ※定員21名
- 13:15～13:55 健康体操 高橋
- 14:20～15:00 ボディメイクトレーニング 五十嵐
- 15:10～16:10 社交ダンススクール 寺門 ＜有料＞
- 17:00～18:00 ジュニアダンススクール【初級】幼児 小野 ＜有料＞
- 18:00～19:00 ジュニアダンススクール【初級】小学生 小野 ＜有料＞
- 19:20～20:00 ピラティス 矢野
- 20:15～20:55 ファイトアタック CS-LIVE 1.3.5週…BEAT 2.4週…PRO

プール
- 10:20～10:50 アクアウォーク 久保田
- 11:55～12:55 スイムスクール ≪初中級≫ 柳 ＜有料＞
- 13:00～14:00 スイムスクール ≪中級≫ 五十嵐 ＜有料＞
- 14:20～14:50 中級マンスリー 山田
- 15:10～15:40 X-FIT AQUA 柳
- 15:50～16:50 スイムスクール ≪初級≫ 山田 ＜有料＞
- 19:10～20:10 ジュニアダンススクール【中級】小・中学生 小野 ＜有料＞
- 19:20～19:50 中級マンスリー 此見
- 20:20～21:05 スイムトレーニング 此見

ジムスモ マンスリー実施予定
- ジムエリア 9:15～9:20 かんたん体操
- プール1コース 10:15～10:20 かんたん筋トレ/久保田
- スタジオ 11:10～11:15 かんたん体操
- スタジオ 14:05～14:15 かんたん姿勢改善/柳
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- ジムエリア 18:45～19:00 かんたん筋トレ 山田
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 東

水曜日

スタジオ
- 9:15～9:45 ポールdeリラックス 柳 ※定員25名
- 10:15～10:55 健美操 藤城 ※定員40名
- 11:10～11:50 ピラティス 矢野
- 12:05～12:25 メディカルフィットネス CS-LIVE
- 12:40～13:20 ヨガ 石上
- 13:35～14:15 ベリーダンス 石上
- 14:30～15:10 ファイトアタック CS-LIVE 1.3.5週…PRO 2.4週…BEAT
- 15:30～16:00 ボディメイクトレーニング (2.4週)山田 15:30～16:10/シェイプバンプ (1.3.5週)CS-LIVE ※バンプ定員16名
- 19:20～20:00 ファンクショナルコンディショニング 石関
- 20:15～20:55 シェイプバンプ CS-LIVE ※定員14名

プール
- 9:30～10:00 パーソナルスイムレッスン 力武＜有料＞
- 10:30～11:30 スイムスクール ≪中級≫ 力武 ＜有料＞
- 11:50～12:05 アクアウォーク 力武
- 12:05～12:35 アクアビクス 力武
- 12:50～13:20 初級マンスリー 力武
- 13:40～14:40 スイムスクール ≪中級≫ 青山 ＜有料＞
- 14:50～15:20 フィンスイム 青山
- 15:30～16:00 パーソナルスイムレッスン 青山 ＜有料＞
- 19:20～20:20 スイムスクール ≪初級≫ 山田 ＜有料＞
- 20:30～21:00 初級マンスリー 志治

ジムスモ マンスリー実施予定
- ジムエリア 9:10～9:15 かんたん体操
- ジムエリア 10:30～10:40 かんたん筋トレ 久保田
- スタジオ 12:30～12:40 かんたん体操
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
- スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋膜ほぐし 山田
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 福田(裕)
- 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ

木曜日

スタジオ
- 9:20～10:00 健康体操 高橋
- 10:20～11:00 シンプルエアロ 中村
- 11:10～11:40 シェイプバンプ(2.4週)CSLive バランスボール(1.3.5週) 高井 ※各定員19名
- 11:55～12:25 ストレッチ 本房
- 12:40～13:20 ZUMBA 本房
- 13:35～14:15 ヨガ 小松田
- 14:30～15:10 カラダデトックス 小松田
- 19:20～20:00 ヨガ MIHO
- 20:15～20:55 ヒップホップ 松本

プール
- 10:30～11:30 スイムスクール ≪初中級≫ 高橋 ＜有料＞
- 11:50～12:20 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＞
- 13:40～14:10 アクアダンス 鶴岡
- 14:20～14:50 中級マンスリー 山田
- 15:00～15:30 フィンスイム 柳
- 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≫ 高橋 ＜有料＞
- 19:20～20:20 スイムスクール ≪中級≫ 力武 ＜有料＞
- 20:30～21:15 フィンスイム 力武

ジムスモ マンスリー実施予定
- ジムエリア 9:15～9:20 かんたん体操
- プールサイド 10:15～10:25 かんたん筋トレ 柳
- 大ホール 11:10～12:10 健康太極拳 蕗澤 ＜有料セッション＞
- スタジオ 11:50～12:00 かんたん体操
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- スタジオ 14:25～14:30 お腹引締め 高井
- スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋トレ 高井
- ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 志治

金曜日

スタジオ
- 9:20～10:00 健康太極拳 CS-LIVE
- 10:15～10:55 フリースタイルダンス 松本
- 11:05～11:35 FIT Fun 鶴岡
- 11:45～12:25 ファイトアタックBEAT 鶴岡
- 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
- 13:10～13:50 ヒップホップ 海東
- 14:00～14:40 ポールdeリラックス 山田 ※定員25名
- 15:00～16:00 フラスクール Hiromi ＜有料＞
- 19:20～20:00 ZUMBA 羽田
- 20:15～20:45 ファンクショナルコンディショニング 高橋 ※各定員20名

プール
- 10:00～10:30 パーソナルスイムレッスン 柳 ＜有料＞
- 10:30～11:00 水泳入門 柳
- 11:10～12:10 スイムスクール ≪初級≫ 柳 ＜有料＞
- 12:35～13:20 アクアビクス 青山
- 13:30～14:30 スイムスクール ≪中級≫ 青山 ＜有料＞
- 14:45～15:30 スイムトレーニング 青山
- 15:40～16:40 スイムスクール ≪上級≫ 山田 ＜有料＞
- 18:00～18:30 パーソナルスイムレッスン 山田
- 19:20～19:50 中級マンスリー 山田
- 20:20～20:50 アクアビクス 羽田

ジムスモ マンスリー実施予定
- ジムエリア 9:15～9:20 かんたん体操
- スタジオ 12:30～12:40 かんたん体操
- スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋膜ほぐし 高井
- 4月バタフライ 5月平泳ぎ 3月クロール
- プールエリア 20:05～20:10 かんたん筋トレ 此見

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:10 ピラティス 寺門
- 11:30～12:10 ZUMBA 寺門
- 12:35～13:15 バレトン 高橋
- 13:30～14:10 コンビネーションLowエアロ(2.4週) ステップ(1.3.5週) 高橋 ※ステップ定員21名
- 14:25～15:05 カラダデトックス (2.4週) ヨガ(1.3.5週) CS-LIVE
- 15:20～16:20 ジュニアダンススクール【初級】3～6歳 櫻井 ＜有料＞
- 16:30～17:30 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＞
- 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＞
- 19:40～20:20 シェイプバンプ CS-LIVE ※定員14名

プール
- 11:00～12:00 スイムスクール ≪中級≫ 柳 ＜有料＞
- 12:10～12:40 初級マンスリー 柳
- 13:30～14:30 スイムスクール ≪中級≫ 柳 ＜有料＞
- 14:50～15:20 アクアビクス 柳

ジムスモ マンスリー実施予定
- ジムエリア 10:15～10:25 かんたん体操
- 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ
- プールサイド 16:50～17:00 かんたん筋トレ 吉成

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 バランスボール 福田(裕) ※定員19名
- 11:15～11:45 ポールde健康体操 髙井 ※定員25名
- 12:00～12:40 シンプルエアロ CS-LIVE
- 13:00～13:40 ファイトアタックBEAT 本房
- 14:00～14:40 ZUMBA 本房
- 15:00～15:40 ヨガ 瀬戸

プール
- 8:45～9:45 スイムスクール《上級》 山田 ＜有料＞
- 10:05～11:10 PTCスイムコンディショニング 高橋 ＜有料＞
- 11:20～11:50 初級マンスリー 高橋
- 12:00～12:30 AQUA ZUMBA® 本房
- 12:40～13:40 スイムスクール ≪中級≫ 山田 ＜有料＞
- 14:00～14:45 スイムトレーニング 山田
- 15:00～15:30 初級マンスリー 志治

ジムスモ マンスリー実施予定
- ジムエリア 10:15～10:25 かんたん体操
- スタジオ 12:45～12:55 かんたん体操
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ

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/アクアビクス系	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

施設利用終了…20:45
閉館…21:00

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。