

レッスンプログラム 2026年【7月1日(水)～】

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 9:15～9:20 かんたん体操			ジムエリア 9:10～9:15 かんたん体操			ジムエリア 9:15～9:20 かんたん体操			ジムエリア 9:15～9:20 かんたん体操	10:00 開館														
9:30	9:20～10:00 ヨガ 瀬戸		9:15～9:45 ボールdeリラックス 柳	9:30～10:00 パーソナルスイムレッスン 力武<有料>		9:20～10:00 健康体操 高橋		9:20～10:00 健康太極拳 CS-LIVE			9:20～10:00 健康太極拳 CS-LIVE							10:00 開館								
10:00		プール1コース 10:15～10:20 かんたん筋トレ/久保田	10:15～10:55 健美操 藤城	※定員25名				プールサイド 10:15～10:25 かんたん筋トレ 柳			10:00～10:30 パーソナルスイムレッスン 柳<有料>	10:00 開館														
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 アクアワーク 久保田		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 シンプルエアロ 中村	10:30～11:30 スイムスクール 《初中級》 高橋 <有料>	10:15～10:55 フリースタイルダンス 松本	10:30～11:00 水泳入門 柳	10:20～10:30 かんたん筋トレ 鈴木(亜)	10:30～11:10 ピラティス 寺門									ジムエリア 10:15～10:25 かんたん体操	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	ジムエリア			
11:00			スタジオ 11:10～11:15 かんたん体操	※定員40名			11:10～11:40 バランスボール 高井	11:10～12:10 健康太極拳 路澤 有料セッション>							※定員19名	11:15～11:45 ボールde健康体操 高井	11:20～11:50 初級マンスリー 高橋	7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ								
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 アクアワーク 力武	11:55～12:25 ストレッチ 本房	11:50～12:20 初級マンスリー 柳	7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール		11:05～11:35 FIT Fun 鶴岡	11:10～12:10 スイムスクール 《初級》 柳 <有料>	11:30～12:10 ZUMBA 寺門	11:00～12:00 スイムスクール 《中級》 柳 <有料>		※定員25名	12:00～12:40 Lati Lati CS-LIVE	12:00～12:30 AQUA ZUMBA® 本房								
12:00		11:55～12:55 スイムスクール 《中級》 柳 <有料>		12:05～12:25 メディカルフィットネス CS-LIVE																						
12:30	12:15～12:55 シンプルステップ 高橋			12:05～12:35 アクアピクス 力武	スタジオ 12:30～12:40 かんたん体操		12:40～13:20 ZUMBA 本房	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	12:35～13:15 バレトン 高橋	12:10～12:40 初級マンスリー 柳	7月平泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ		12:40～13:40 スイムスクール 《中級》 山田 <有料>	スタジオ 12:45～12:55 かんたん体操								
13:00	※定員21名		13:00～14:00 スイムスクール 《中級》 五十嵐 <有料>	12:40～13:20 ヨガ 石上		12:50～13:20 初級マンスリー 力武																				
13:30	13:15～13:55 健康体操 高橋			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>		13:40～14:10 アクアダンス 鶴岡			13:30～14:30 スイムスクール 《中級》 青山 <有料>	13:30～14:10 コンピネーション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>	13:10～14:10 ジュニアダンススクール 【ガールズ】 小学生以上 櫻井 <有料>	13:00～13:40 ファイトアタック BEAT 本房											
14:00		スタジオ 14:05～14:15 かんたん姿勢改善/柳						14:20～14:50 中級マンスリー 山田	14:20～14:25 スタジオ	14:20～14:25 お腹引締め 高井	※定員25名	14:45～15:30 スイム トレーニング 青山	14:50～15:20 アクアピクス 柳	13:10～14:10 ジュニアダンススクール 【リトル】 3～6歳 櫻井 <有料>	14:00～14:40 ZUMBA 本房	14:00～14:45 スイム トレーニング 山田										
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			15:00～16:00 フラスクール Hiromi <有料>			14:25～15:05 カラダデックス (1.3.5週) ヨガ(2.4週) CS-LIVE	15:00～16:00 キッズチアダンスセッション 小学生以上	15:00～15:40 ヨガ 瀬戸	15:00～15:30 初級マンスリー 志治	7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ								
15:00				1.3.5週…BEAT 2.4週…PRO				15:30～15:45 フィンフリーコース				15:40～16:40 スイムスクール 《上級》 山田 <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		15:30～16:00 ボディメイクトレーニング 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	※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 《上級》 高橋 <有料>																		
16:00		15:50～16:50 スイムスクール 《初級》 山田 <有料>																								
16:30																										
17:00	17:00～18:00 ジュニアダンススクール 【初級】 幼児 小野 <有料>																									
17:30																										
18:00	18:00～19:00 ジュニアダンススクール 【初級】 小学生 小野 <有料>	19:10～20:10 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 かんたん筋膜ほぐし 福田(え)		スタジオ 18:45～19:00 かんたん筋膜ほぐし 山田			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 かんたん筋膜ほぐし 高井	18:30～19:30 ジュニアダンススクール 【ティーン】 中・高校生 櫻井 <有料>			施設利用終了…17:45 閉館…18:00											
18:30											18:00～18:30 パーソナルスイムレッスン 山田															
19:00															施設利用終了…20:45 閉館…21:00											
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	7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ	19:20～20:00 ファンクショナル コンディショニング	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)	20:15～20:55 シェイプバンプ CS-LIVE	20:30～21:00 初級マンスリー 志治	19:20～20:00 ZUMBA 羽田	19:20～19:50 中級マンスリー 山田	7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ	19:40～20:20 シェイプバンプ CS-LIVE	※定員14名													
20:00			ジムエリア 20:05～20:10 お腹引締め 吉成								プールエリア 20:05～20:10 かんたん筋トレ 此見				施設利用終了…20:45 閉館…21:00											
20:30	20:15～20:55 ファイトアタック CS-LIVE	20:20～21:05 スイム トレーニング 此見		20:15～20:55 シェイプバンプ CS-LIVE	※定員14名			20:30～21:15 フィンスイム 力武	20:15～20:45 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								※各定員20名						施設利用終了…20:45 閉館…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	16～24名	25名以上
フィンスイム	1～12名	13～24名	25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

※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