

LESSON SCHEDULE

2026年10月～12月

【営業時間】
月～土（火曜日を除く）10：00～22：00
日・祝 10：00～21：00
火曜日 10：00～20：00 ※第1・3火曜日は休館
※5/11～15はクリーンセンター定期点検の為休館となります。

10月							October							11月							November							12月							December						
日	月	火	水	木	金	土								日	月	火	水	木	金	土							日	月	火	水	木	金	土								
					1	2	3							1	2	3	4	5	6	7									1	2	3	4	5								
4	5	6	7	8	9	10								8	9	10	11	12	13	14							6	7	8	9	10	11	12								
11	12	13	14	15	16	17								15	16	17	18	19	20	21							13	14	15	16	17	18	19								
18	19	20	21	22	23	24								22	23	24	25	26	27	28							20	21	22	23	24	25	26								
25	26	27	28	29	30	31								29	30												27	28	29	30	31										

月		火		水		木		金		土		日		
トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	
10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		
10:30~11:10 【有料】 コンビネーションステップ 小松田 定員16名		終日 一般開放 ※スタジオレッスンは ございません	終日 一般開放	10:30~11:10 【有料】 コアバランス 杉山 定員16名		10:30~11:10 【有料】 ステップ 山口 定員16名	10:30~11:30 【会員制】 成人水泳スクール 2コース使用 定員16名	10:30~11:10 【有料】 エアロ40 EMI 定員16名	★11月・12月実施 11:00~11:45 【有料セッション】 2ヶ月集中講座 25m完泳 志賀 NEW	10:30~11:10 【有料】 コアバランス 杉山 定員16名	【会員制】 スイミング スクール 上級児童 定員16名	10:30~11:10 【有料】 カーディオ キックボクシング EMI 定員16名	終日 一般開放 ※レッスンは無し イベント使用の 場合があります その場合は別途 お知らせを掲示 いたします。	
11:20~ジムスモ 11:30~12:10 【有料】 YOGA 小松田 定員16名	11:40~12:10 【有料】 アクアダンス 松本 定員45名			11:20~ジムスモ 11:30~12:30 【会員制】 成人フラダンススクール 岸本 定員45名	11:40~12:10 【有料】 アクアダンス 松本 定員45名	11:30~12:10 【有料】 ラテンエアロ 山口 定員16名	11:40~12:20 【有料】 フィンスイミング 志賀 600~800m程度 定員16名	11:30~12:10 【有料】 POWER YOGA 松田 定員16名		11:30~12:00 【有料】 バランスボール 杉山 定員16名	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用 定員16名	11:30~12:10 【有料】 ヨガ CSLive 定員16名		
	12:20~12:50 【有料】 初級バタフライ 北原 担当変更				12:20~12:50 【有料】 運動機能改善体操 大畑 定員45名	12:20~12:50 【有料】 運動機能改善体操 大畑 定員45名	12:20~13:00 【有料】 ダンスベーシック 松本 定員16名	※フィンのレンタル数に限りがあります。 12:30~13:00 【有料】 初級クロール 北原 担当変更		12:20~12:50 【有料】 初級平泳ぎ 大木 定員16名	12:20~12:50 【有料】 ボディメイキング 杉山 定員16名	12:10~13:10 【有料】 スイムトレーニング 酒井 ※4泳法で連続して100m以上 完泳する泳力がある方対象 ※1,500~2,000m程度 定員16名		
13:00~13:40 【有料】 コアピラティス 寺門 定員16名					12:50~13:30 【有料】 シンブルエアロ 杉山 定員16名 CSLive	13:00~13:40 【有料】 スキндаイビング 大畑 ※レンタルあり 定員16名	13:10~13:40 【無料】 ボールdeスリム 杉山 定員16名			12:45~13:25 【有料】 ZUMBA LISA 定員16名		13:30~14:00 【有料】 初級背泳ぎ 三橋 定員16名		
14:00~14:40 【有料】 ZUMBA 寺門 定員16名		【プールdeスモールレッスン】 ブルスモではプールの利用方法の紹介や 水慣れ技術の習得などを実施いたします 水が苦手な方や、これから泳げるように になりたい方はぜひご参加ください！		13:50~14:30 【無料】 健康腰痛膝痛予防体操 杉山 定員16名		14:00~14:40 【有料】 ラテンダンス 寺門 定員16名		13:40~14:20 【有料】 ジャズダンス入門 LISA 定員16名		14:00~14:40 【有料】 シェイプパンプ CSLive 定員8名				
15:00~ スクール準備	15:15~準備				15:00~ スクール準備	15:15~準備	15:00~ スクール準備	15:15~準備	15:00~ スクール準備	15:15~準備				
【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用		毎月第1・第3火曜日は 休館日となります。 また、イベント使用の 場合がございます。 その場合は館内掲示にて お知らせいたします。		【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 キッズダンス スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用			
【会員制】 キッズ体育 スクール 児童	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用				【会員制】 キッズ体育 スクール 児童	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズダンス スクール 児童	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズ体育 スクール 児童	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用			
【会員制】 キッズ体育 スクール 児童(上級)	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用			【会員制】 キッズ体育 スクール 児童(上級)	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズ体育 スクール 児童(上級)	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用				
	エキスパートコース 最大4コース使用	19:30利用終了		19:30利用終了		エキスパートコース 最大4コース使用	19:30~20:10 【有料】 ファイトアタック BEAT40 定員16名 CSLive	エキスパートコース 最大4コース使用	19:10~ジムスモ 19:30~20:00 【有料】 リズムCAMP 定員16名 CSLive	エキスパートコース 最大4コース使用	エキスパートコース 最大4コース使用			
19:30~ジムスモ		20:00 CLOSE		19:30~ジムスモ										
19:50~20:30 【有料】 ヨガ 定員16名 CSLive				20:00~20:40 【有料】 シェイプパンプ 定員8名 CSLive										
21:30利用終了	21:30利用終了	スタジオレッスンで【無料】となっ ているレッスンはトレーニング室利用料 にレッスンが含まれている為、レッス ンのみの参加の場合はレッスン参加費 がかかります。		21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了	21:30利用終了		
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		