



TOKYO AQUATICS CENTRE

LESSON SCHEDULE

東京アクアティクスセンター
レッスンスケジュール

MON 月			TUE 火			WED 水			THU 木			FRI 金		
スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール	スタジオ	トレーニングルーム	サブプール
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		9:00
9:30~10:15 (45) ボディメイキング エクササイズ 中橋	10:00~ (15) ジムスモ 無料		9:45~10:45 (60) ヨガ ～筋膜リリース～ 石上		10:00~11:00 (60) ベビースイミング	9:30~10:30 (60) ZUMBA© 歌川	10:00~ (15) ジムスモ 無料	9:30~10:15 (45) アクアピクス 石上	9:45~10:45 (60) 健康気功&太極拳 前田		10:00~11:00 (60) ベビースイミング	9:45~10:45 (60) ピラティス 高橋	10:00~ (15) ジムスモ 無料	9:30~10:30 (60) 成人スイミング (初級)
10:30~11:15 (45) エンジョイエクササイズ 中橋		11:15~12:15 (60) 成人スイミング (中級)	11:30~12:30 (60) ZUMBA© 歌川	11:00~ (15) ジムスモ 無料	11:15~12:15 (60) ベビースイミング				11:30~12:30 (60) ヨガ ～コンディショニング～ 伊藤		11:15~12:15 (60) ベビースイミング	11:30~12:30 (60) ヨガ ～アクティブ～ 植木	12:00~ (15) ジムスモ 無料	10:45~11:30 (45) アクアピクス 永島
11:30~12:30 (60) ヨガ ～アンチエイジング～ 三宅	12:00~ (15) ジムスモ 無料	12:30~13:00 (30) プライベートスイム 申込制		13:00~ (15) ジムスモ 無料	13:00~14:00 (60) 成人スイミング (初級)	13:15~14:15 (60) ピラティス 奥村	12:00~ (15) ジムスモ 無料	12:30~13:00 (30) プライベートスイム 申込制		13:00~ (15) ジムスモ 無料		13:15~14:15 (60) ZUMBA© 富沢	14:00~ (15) ジムスモ 無料	12:30~13:00 (30) プライベートスイム 申込制
13:15~14:15 (60) ヨガ ～デトックス～ 小松田	14:00~ (15) ジムスモ 無料	13:15~13:45 (30) プライベートスイム 申込制	13:45~15:00 (75) フラダンス 石亀				14:00~ (15) ジムスモ 無料	13:15~13:45 (30) プライベートスイム 申込制	13:15~14:15 (60) シェイプアップ エクササイズ 伊藤		14:00~14:30 (30) プライベートスイム 申込制	13:15~14:15 (60) ZUMBA© 富沢	14:00~ (15) ジムスモ 無料	13:15~13:45 (30) プライベートスイム 申込制
		14:00~14:30 (30) プライベートスイム 申込制		15:00~ (15) ジムスモ 無料						15:00~ (15) ジムスモ 無料			14:00~14:30 (30) プライベートスイム 申込制	
15:30~ (60) 運動能力 開発 (幼児)	15:30~ (60) キッズスポーツ 空手 (幼児)	15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~ (60) キッズ体育 (幼児)		15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~ (60) キッズ体育 (幼児)	15:30~ (60) キッズスポーツ チア (幼児)	15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~ (60) キッズ体育 (幼児)	15:30~ (60) キッズダンス (幼児)	15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)	15:30~ (60) キッズ体育 (幼児)	15:30~ (60) キッズスポーツ Jrダンス (幼児)	15:30~16:30 (60) キッズスイミング (幼児)
16:30~ (60) 運動能力 開発 (児童)	16:30~ (60) キッズスポーツ 空手 (児童)	16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~ (60) キッズ体育 (児童)		16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~ (60) キッズ体育 (児童)	16:30~ (60) キッズスポーツ チア (児童)	16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~ (60) キッズ体育 (児童)	16:30~ (60) キッズダンス (児童)	16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)	16:30~ (60) キッズ体育 (児童)	16:30~ (60) キッズスポーツ Jrダンス (児童)	16:30~17:30 (60) キッズスイミング (児童)
	17:30~ (60) キッズスポーツ 空手 (児童)	17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~ (60) キッズ体育 (児童)		17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~ (60) キッズ体育 (児童)	17:30~ (60) キッズスポーツ チア (児童)	17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~ (60) キッズ体育 (児童)	17:30~ (60) キッズダンス (児童)	17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)	17:30~ (60) キッズ体育 (児童)	17:30~ (60) キッズスポーツ Jrダンス (児童)	17:30~18:30 (60) キッズスイミング (児童)
		18:30~ 選手育成			18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成			18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成			18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成			18:30~ 上級 ジュニア スイミング ・選手育成
19:30~20:30 (60) サーキット& コンディショニング 足立	19:15~ (15) ジムスモ 無料	19:00~ (30) プライベートスイム 申込制	19:30~20:30 (60) ファイトアタックBEAT 鳴原	19:30~ (15) ジムスモ 無料	19:45~ (30) プライベートスイム 申込制	19:30~20:30 (60) ヨガ ～リラックス～ 南	19:15~ (15) ジムスモ 無料	19:00~ (30) プライベートスイム 申込制	19:30~20:30 (60) エアロビック エクササイズ 吉田	19:30~ (15) ジムスモ 無料	19:15~ (30) プライベートスイム 申込制	19:30~20:30 (60) ボディ メンテナンス 小田	20:00~ (15) ジムスモ 無料	19:45~ (30) プライベートスイム 申込制
21:00	21:00 CLOSE		21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE		21:00

2026年10月現在

パーソナルトレーニング

安心のマンツーマンで ジブンだけの効果を実感

専属トレーナーによるマンツーマン指導です。
美容と健康、カラダづくりなどに効果的です。



プライベートスイム

お客様のレベルに応じて、
水泳をマンツーマンでレッスン
します。個人の目的やレベル
に応じてトレーニングを行い
ます。



ジムスモ

ジムエリアで行う少人数グルー
プエクササイズです。短時間で
完結するエクササイズのため、
初心者の方でも気軽にご参加
いただけます。



レッスン参加するにあたり

- レッスンスケジュールに記載されているプログラムに参加するには、事前のお申し込みが必要となります。
一部、都度参加費をお支払いいただいて参加できるレッスンもございます。
料金に関しましてはホームページをご確認ください。
- スタジオ・サブプール内でのレッスンにご参加の場合は、レッスン開始15分前より更衣室に入室が可能となります。レッスン終了後は45分以内に退室ください。
- トレーニングルーム内でのレッスン参加には使用料が別途必要となります。
- PTは15分前から入室可能です。45分後までに退室ください。使用料は不要です。

レッスン・スクールに関する詳細につきましては
ホームページをご確認ください。

スマホからもスケジュールを
チェックできます！

