

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2026年4月～



アクアウォーク & トレーニング
 シリカ特製泳帽・蛙・補助浮輪・浮板・浮板印・動力補助力・浮力補助具、
 陸上・水中の両方で効果的。



シェイパンプ

バーベルを使って音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行います。3か月間週3回音楽を行います。全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、ボディラインも整います。



リズムライト

最新鋭LED照明のシンクロナイズドダンスやインフラ赤外線光線による、全身の筋肉を同時に鍛える最新のエクササイズプログラムです。

MON 月 DAY				TUES 火 DAY				THURS 木 DAY				FRI 金 DAY				SATUR 土 DAY				SUN 日 DAY			
スタジアム1	スタジアム2	ジム	プール	スタジアム1	スタジアム2	ジム	プール	スタジアム1	スタジアム2	ジム	プール	スタジアム1	スタジアム2	ジム	プール	スタジアム1	スタジアム2	ジム	プール	スタジアム1	スタジアム2	ジム	プール
10:00 OPEN																							
10:15-11:15																							
11:00-11:05																							
11:20-12:00																							
12:00-12:30																							
13:00																							
13:20-14:00																							
14:20-14:50																							
15:00-15:30																							
15:30-16:30																							
16:30-17:30																							
17:30-18:30																							
18:30-19:30																							
19:30-20:10																							
20:25-21:05																							
21:00																							
21:45 END																							
22:00 CLOSE																							

休館日

プログラムにご参加される場合のお願い
 ※怪我・事故防止のため、全てのレッスンにおいてレッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
 ※カン・ピン類・キャップがない飲み物容器を持ち込むことはご遠慮ください。
 ※都合により、担当及び内容が変更、中止になる場合がございます。
 ※第2スタジアムの空き時間はレッスンの30分前までご利用頂けます。
 ※スタジアム空室は予約制となります。オンライン予約システムにてご予約頂き、チェックインをしてからスタジアムにお入りください。
 ※準備ができ次第、入場となります。
 ※キッズスクール(スイミング)前後の15分間は準備時間とさせていただきます。
 ※キッズスクール(スイミング)休館前後の30分間は準備時間とさせていただきます。
 ※平日17:30-18:30(土曜16:30-17:30)の時間帯は歩行者専用コースの設定はありません。予めご了承ください。
 ※プール利用の際は、スイムキャップの着用をお願いします。水中歩行(フリスビー以外、ダイビング講習会、講習会は除く)
 ※有料レッスンに参加される際は、事前にフロントにお申込み下さい。