ウェルネスセンター 2026年 11～12月 レッスン・教室スケジュール

プログラム受付について

スタジオ　レッスン開始30分前
プール　レッスン開始30分前
入場は開始5分前（ストレングスは10分前）
受付開始の時点で定員に達した場合は、抽選となります

マークについて

¥・・・有料プログラム（300円）
教・・・カルチャー教室（別途申込）

月曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
10:00～10:45 ピラティス45 安田　千草	教 10:00～11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉　忍	教 10:00～11:00 親子 スイミング 月曜クラス 西垣　典子
¥ 11:00～12:00 ボディシェイプ 初中級者向け 安田　千草	教 11:15～12:15 ベビー マッサージ 上杉　忍	11:45～12:15 アクア ふみ
12:15～12:45 エアロ30 田中　陽子		
13:00～13:45 バレトン45 ふみ	13:00～13:45 ヨガ45 田中　陽子	13:00～13:30 ミットアクア30 水野　恵美
¥ 14:00～14:45 筋膜リリース 平　美紀		13:45～14:15 水中ウォーキング 水野　恵美
14:00～14:45 週替わり レッスン ※案内表確認		
15:00～15:45 脂肪燃焼 サーキット 横田　好史		
		教 17:00～18:00 小学生 スイミング ※祝日は16:00～17:00
		教 18:00～19:00 チャレンジ スイミング
¥ 19:00～20:00 エアロ60 上之段　笑美子		¥ 19:00～20:00 大人 スイミング 川端　小百合
¥ 20:10～20:55 リトモス45 久本　浩代		

火曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
10:00～10:45 アクティブ ストレッチ ふみ	教 10:00～11:30 JSAポール エクササイズ 火曜クラス 山中　秀一 (2・4週のみ)	
¥ 11:00～12:00 ヨガ60 ふみ		
12:15～13:00 エアロ45 山中　秀一	教 12:45～13:45 高齢者向け 運動教室	13:15～13:45 アクア 辻　裕美子
13:15～13:45 ステップ30 上杉　忍		
¥ 14:00～15:00 ボディシェイプ 初心者向け 上杉　忍	14:00～14:45 腰痛予防 ストレッチ	14:00～14:30 水中ウォーキング 辻　裕美子
¥ 15:15～16:15 ヨガ60 美香		
¥ 19:00～19:45 ZUMBA 福島　浩子	¥ 19:00～19:45 筋膜リリース 長尾　亮佑	
20:00～20:45 エアロ45 福島　浩子	20:00～20:20 ストレッチポール	

◆レッスン参加受付は開始30分前に始まります。
※スタジオ1の10時開始レッスンは開館前玄関で先着順。
◆レッスン入場、プールコース変更は5分前からです。

5週目の辻IR・福島IRのレッスンは代行表参照

水曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
¥ 10:00～10:45 身体改善 ボクササイズ Tomoya	教 10:00～11:00 フラダンス 初級クラス 沖永　陽子	10:00～10:30 水中ウォーキング 田中　陽子
¥ 11:00～12:00 JSAポール エクササイズ 岡本　秀美	教 11:10～12:10 フラダンス 中級クラス 沖永　陽子	10:45～11:15 アクア 田中　陽子
12:15～13:00 ラテンエアロ 福田　みゆき		
13:15～14:00 ヨガ45 Wakana	教 13:00～14:00 大人のための バレエ 田中　美和	13:20～13:50 アクア 福田　みゆき
¥ 14:15～15:00 リトモス45 近藤　知佳	14:15～15:00 ボディメイク ナオミ	教 14:00～15:00 水中運動教室 福田　みゆき
15:15～16:00 ボルドブラ ナオミ		
教 16:45～17:45 FREE STYLE JAZZ キッズ YUNA (幼児～3年生)		教 17:00～18:00 チャレンジ スイミング
教 17:45～18:45 FREE STYLE JAZZ ジュニア YUNA (4年生～中学3年生)	教 18:30～20:00 JSAポール エクササイズ 水曜クラス 山中　秀一 (1・3週のみ)	
19:00～19:30 バレトン30 まゆみ		19:00～19:30 水中エクササイズ 阿部　美智子
¥ 19:45～20:45 ヨガ60 まゆみ		19:45～20:30 ミットアクア45 阿部　美智子

木曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
10:00～10:45 バレトン45 近藤　知佳	教 9:40～10:40 太極拳 初心者クラス 上柳　幸子	教 10:00～11:00 親子 スイミング 木曜クラス 西垣　典子
11:00～11:45 姿勢改善 エクササイズ 安田　千草	教 10:50～12:00 太極拳 経験者クラス 上柳　幸子	11:15～11:45 アクア 近藤　知佳
12:00～12:45 ZUMBA 安田　千草	12:30～13:00 簡単らくらく体操 松本　順子	
¥ 13:00～14:00 ボディシェイプ 中級者向け 上之段　笑美子	13:15～13:35 ショートレッスン	13:30～14:00 身体整えアクア 松本　順子
¥ 14:15～15:15 ヨガ60 太田　亜矢		
¥ 15:30～16:15 筋膜リリース 太田　亜矢		教 16:00～17:00 幼児 スイミング
		教 17:00～18:00 小学生 スイミング
¥ 19:00～19:45 Group Fight 美香	¥ 19:00～19:45 筋膜リリース 長尾　亮佑	教 18:00～19:00 チャレンジ スイミング
¥ 20:00～21:00 トレ&ミット スタッフ	20:00～21:00 パワーヨガ 美香	

金曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
10:00～10:45 健美操 宮崎　さゆり	教 9:50～10:35 ママの引き締め ヨガ 正木　祥子	教 10:00～11:00 はじめて スイミング 水上　瑞代
¥ 11:00～12:00 セルフ コンディショニング 宮崎　さゆり ※大きいタオル2枚	教 10:50～11:35 産後の骨盤 調整ヨガ 正木　祥子	教 11:10～12:10 たのしく スイミング 水上　瑞代
¥ 12:15～13:15 アロマヨガ 太田　亜矢	教 11:45～12:45 じっくり調整ヨガ 正木　祥子	
13:30～14:15 ストレングス ワークアウト 黒岩　美由紀	教 13:00～14:15 女性のための ピラティス 石松　朱美	13:00～13:30 ミットアクア30 松本　順子
¥ 14:30～15:15 Group Fight 美香	14:30～15:15 ピラティス45 石松　朱美	13:45～14:15 機能改善アクア 松本　順子
15:30～16:15 コンディショニング 美香		
教 16:45～17:45 チアダンス キッズ 福田　楓 (幼児～3年生)		教 16:00～17:00 幼児 スイミング
教 17:45～18:45 チアダンス ジュニア 福田　楓 (4年生～中学3年生)		教 17:00～18:00 小学生 スイミング
19:00～19:45 インターバル トレーニング 美香		教 18:00～19:00 チャレンジ スイミング
¥ 20:00～21:00 ヨガ60 美香		

土曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
¥ 9:50～10:50 ヨガ60 阿部　美智子		教 9:45～10:45 小学生 スイミング
¥ 11:15～12:00 Group Fight 松本　典昭	11:15～12:00 ベリーダンス mayumi	11:20～11:50 アクア 阿部　美智子
12:15～13:00 ZUMBA 松本　典昭		教 12:00～12:50 スマイル スイミング 初級 水上　瑞代
13:15～14:00 週替わり レッスン ※案内表確認	13:15～14:00 腰痛予防 ストレッチ ※案内表確認	教 13:00～14:00 スマイル スイミング 中上級 水上　瑞代
¥ 14:30～15:15 Group Fight 美香	教 14:15～15:15 ピルピスワーク 竹内　佳津子 ※不定期開催 案内表確認	
15:30～16:15 コンディショニング 美香		

日曜日

スタジオ	スタジオ2	プール
11:15～12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷　優太		
¥ 12:15～13:15 ヨガ60 まゆみ		
13:30～14:15 エアロ45 まゆみ	¥ 13:30～14:30 JSAポール エクササイズ 岡本　秀美	
14:30～15:15 ステップ45 imari		
15:30～16:15 ヨガ45 imari		

プログラム定員について

スタジオ1：定員35名
※定員24名レッスン
筋膜リリース・アクティブストレッチ
※定員20名レッスン
ステップ・ストレングス
脂肪燃焼・インターバル
※定員10名レッスン
トレ&ミット・大人のスイミング
スタジオ2：定員24名
プール：定員30名

！第2火曜/第4火曜　セミナールームでイスヨガ実施中　13:00～13:45　￥500円！