



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

マークについて

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（ストレッチは10分前）

¥・・・有料プログラム（300円）

教・・・カルチャー教室（別途申込）

受付開始の時点で定員に

達した場合、抽選となります

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日									
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール							
10:00																												
10:30	教 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	教 10:00~10:45 アクティブ ストレッチ ふみ			¥ 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	10:00~10:45 バレット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 水曜クラス 西垣 典子	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	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代	¥ 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										
11:00	¥ 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		¥ 11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			¥ 11:00~12:00 JSAボール 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	11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ 安田 千草	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	¥ 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	¥ 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	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太									
12:00																												
12:30	12:15~12:45 エアロ30 田中 陽子												¥ 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				12:00~12:50 スマイル スイミング初級 水上 瑞代	¥ 12:15~13:15 ZUMBA 松本 典昭	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ								
13:00	13:00~13:45 バレット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	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍	12:45~13:45 高齢者向け 運動教室		13:15~13:45 アクア 辻 裕美子	13:15~14:00 ヨガ45 Wakana	13:00~14:00 大人ののための バレー 田中 美和	13:20~13:50 アクア 福田 みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ 中級者向け 上之段 美美子	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	13:00~14:15 女性のための ピラティス 石松 朱美	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		13:00~14:00 スマイル スイミング 中上級 水上 瑞代	13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	13:30~14:30 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美								
14:00	¥ 14:00~14:45 週替わり レッスン ※案内表確認	¥ 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	¥ 14:00~15:00 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	¥ 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	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき	14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢	¥ 15:15~16:00 ボルドブラ ナオミ	¥ 14:30~15:15 Group Fight 美香	14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美		¥ 14:30~15:15 Group Fight 美香		14:15~15:15 ビルピスワーク 竹内 佳津子 ※不定期開催 案内表確認	14:30~15:15 ステップ45 imari									
15:00	15:00~15:45 脂肪燃焼 サーキット 横田 好史																											
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	¥ 19:00~20:00 エアロ60 上之段 美美子		教 17:00~18:00 小学生 スイミング ※祝日は 16:00~17:00																									
20:00	¥ 20:10~20:55 リトモス45 久本 浩代		教 18:00~19:00 チャレンジ スイミング																									
21:00																												

！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！