



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2026年1月～3月 (1/4日更新版)

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

	月				火					水					木					金				土		日		
時間	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室
9:00						9:15～10:45																						
30	9:45～10:45	9:50～10:50		9:30～10:30		卓球教室							9:40～10:40		9:30～10:30			9:45～10:45					9:30～10:30		9:30～10:30	9:30～10:30		9:30～10:30
10:00	ボディ リセット & コア	ゆったりヨガ①		大人の泳法教室 (平泳ぎ)	10:00～11:00	鈴木 浩						10:00～11:00	ストレッチ& ボディメイク		ベビー スイミング①	10:00～11:00	10:00～11:00	ピラヨガ		10:00～11:00	大人の初めて の水泳教室	専任スタッフ	ボディ バランス	薬々 アクアビクス ③	ボディ リセット & コア	9:45～10:45	ヨガ(私を癒える)	
30	岩田 奈緒美	大場 三紗子		専任スタッフ 別途申込:有料	シェイプ エアロ & ストレッチ	別途申込:有料	10:30～11:30					ボディ バランス	大場 三紗子	別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有料	ボディ バランス	やさしい ピラティス②	ERI		10:00～11:00	専任スタッフ	ボディ バランス	末永 悠子	KOZUE	岩田 奈緒美	ボディ バランス	岩島 美穂	
11:00	11:15～12:15	11:10～12:10		薬々 アクアビクス①	沢田 文						11:00～12:00	11:00～12:00	大場 三紗子	別途申込:有料	ベビー スイミング②	11:15～12:15	末永 悠子	別途申込:有料	11:00～12:00		11:00～12:00	大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ	11:15～12:15	11:30～12:30	10:45～11:45	11:15～12:15	
30	青盤 ストレッチ	ゆったりヨガ②		中山 由美子	11:15～12:15	11:15～12:15					パレトン	11:30～12:30	リンバヨガ		専任スタッフ 別途申込:有料	11:15～12:15	カラダの取 組～セミパーソナル レッスン～		11:15～12:15	大人の泳法教室 (クロール初級)	専任スタッフ	ボディ パンプ	やさしい ピラティス MORE	ボディ コンバット	11:30～12:30	11:30～12:30	シェイプ エアロ & ストレッチ	
12:00	名和 雪枝	大場 三紗子		10:30～11:30	ボディ バランス	中山 明徳					中川 彰子	ボディ アタック	大場 三紗子	別途申込:有料	10:30～11:30	ボディ コンバット	やさしい ピラティス③	ERI		11:30～12:30	専任スタッフ	ボディ パンプ	末永 悠子	ボディ コンバット	12:15～13:15	12:35～13:35	沢田 文	
30	12:45～13:45				12:30～13:30			12:30～13:30				12:30～13:30				12:30～13:30	別途申込:有料											
13:00	ズンバ & ストレッチ			13:00～14:00	ボディ パンプ			らくらく太極拳				ズンバ & ストレッチ									13:00～14:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30	大場 三紗子			ウオーター シェイプ	岩田 奈緒美			中山明徳 別途申込:有料				中川 彰子									13:00～14:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
14:00	14:00～15:00			中山 由美子	14:00～15:00							13:45～14:45									14:00～15:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30	ボディジャム 30&テック				シンブリー エアロ & ストレッチ							ボディ パンプ									14:00～15:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
15:00	MICHIYO				鶴見 洋一							15:00～16:00									14:00～15:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
15:30～16:30	15:30～16:20				15:30～16:30	15:20～16:20						かんたん エアロ & ストレッチ									15:30～16:30	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30	体操 & テック (ストレッチ)				はつらつ 健康体操							ダンス スクール (キッズ)									15:30～16:30	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
16:00	MICHIYO			16:00～16:50	河原 麻代	専任スタッフ						16:45～17:45									16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30				子供水泳教室①	別途申込:有料	別途申込:有料		16:30～17:30				ダンス スクール (ジュニア)									16:30～17:30	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
17:00		16:30-17:30 バレー (低学年)		専任スタッフ	別途申込:有料	別途申込:有料						ダンス スクール (ジュニア)									16:30～17:30	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30		山口 るみ		子供水泳教室②	別途申込:有料	別途申込:有料						赤地 寿美									16:30～17:30	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
18:00	18:15～19:15				18:15～19:15							18:20～19:20	18:15～19:15								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30	ボディ コンバット				レズミルズ ピラティス							バタフライ	ボディ コンバット								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
19:00	渡邊 俊祐			19:15～20:15	MICHIYO							19:30～20:30	北島 千晃								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30	19:30～20:30			19:30～20:30	ボディ パンプ							バタフライ	ボディ コンバット								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
20:00	渡邊 俊祐			19:15～20:15	ボディ パンプ							バタフライ	ボディ コンバット								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
30				19:15～20:15	ボディ パンプ							バタフライ	ボディ コンバット								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	
21:00				19:15～20:15	ボディ パンプ							バタフライ	ボディ コンバット								16:00～17:00	大人の泳法 教室 (クロール中級 & 青盤ぎ)	専任スタッフ	ズンバ & ストレッチ	ボディ コンバット		ズンバ & ストレッチ	

時間
変更

開始時間
12:30
↓
12:35

アイ
テム
変更

コア&
ダンス
↓
体操&
テック

色分けの種類⇒調整系(緑色)脂肪燃焼系(橙色)ダンス系(黄色)筋力系(赤色)

(注意事項)

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3ヵ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。

※白塗のコース型は有料体験(¥1,210)も随時予約受付しております。(申込は2階総合フロント)

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、整理券を配布致します。

※ワンタイムレッスン開始15分前に整理券をお持ちでない参加希望者が多数の場合抽選となる場合があります。