

2026年7月20日(月・祝)プログラム

	スタジオ	多目的プール	25mプール	健康チェックルーム		
9:00					9:00	
30					30	
10:00	姿勢改善、肩こり、腰痛改善にも効果的なピラティス。健康的でしなやかな体作りを目指します！ 10:00～10:30 ピラティス(初級) 畑 中	走る、跳ぶといったスポーツでは欠かせない動きをトレーニングにしたシェイプアップにも効果的なプログラム。	海の日 無料開放DAY (9:00～21:00)	10:00～12:00	10:00	
30					30	
11:00	10:45～11:15 ボディアタック30 畑 中	水中ストレッチで腰回りを中心に筋肉をほぐし、腰痛を緩和します。		体力測定会 (Inbody,握力) 管理栄養士 山中・藤原	11:00	
30	↓ボディパンプテック 11:30～11:45 30名	11:15～11:45 腰痛ケアアクア martin	プールでダンスリズムを楽しみながら、筋力、持久力レベルをあげ、水の中でラテン系の音楽にのって動く喜びを味わえます。	いまのアナタをデータでみえる化！ 【定員】8名 お1人様10分(当日予約制) 【場所】健康チェックルーム	30	
12:00	11:45～12:15 ボディパンプ30 中 元	ボディパンプの動きやフォームを説明、確認する15分のクラスです。初めて参加される方にオススメ！	12:00～12:30 AQUA ZUMBA Takae		12:00	
30					30	
13:00	AED 13:00～13:45 安全講習会 大久保 広之	いざという時のために、正しいAEDの使い方を学びましょう！AEDを使用し心肺蘇生法を行います。	13:00～13:30 スイム30Ex 山中・畑中・中元	スイム30に上級クラスを追加！初級、中級、上級と自分に合ったクラスで30分間の限界メニューにチャレンジしてみませんか？(コーチも泳ぎます)	13:00	
30					30	
14:00	14:00～15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可		14:00～15:00 夏休みスイミング短期教室		14:00	
30					30	
15:00					15:00	
30					30	
16:00			15:30～18:50		16:00	
30			子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		30	
17:00	16:50～17:35 はじめてHIPHOP 対象:小学生・初心者			17:00		
30	17:35～18:35 HIPHOPダンス(キッズ) 対象:小学生・経験者			30		
18:00	18:40～19:40 HIPHOPダンス(一般) 中高生～大人・経験者	水中で行うエアロビクスで心地よい疲労感を感じながら、発汗するぐらい動きます！		18:00		
30		19:20～19:50 アクアビクス(シェイプ) 岡 部		19:00		
20:00			お友達やご家族一緒にお越しください！ 施設無料開放DAYをご利用のお客様へ 持ち物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物 プールをご利用の方は 水着・スイムキャップ・タオル ※プールをご利用の小学生4年生以下のお子様は、16歳以上の方の同伴が必要です。			20:00
30	30名 ← 定員30名のクラス。他は35名				30	
21:00	ス ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)				21:00	