

時間	4/29(水・祝)		5/2(土)		5/3(日・祝)		5/4(月・祝)		5/5(火・祝)		5/6(水・祝)		時間			
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール				
2026年4/29(水)～5/6(水・祝) GW特別タイムスケジュール																
10:00	10:15～10:25 ラジオ体操/きくち	10:00～17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2～3コース)設置 ※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。 (ファミリーコースとは)会員の方も一般の方もお子様・お孫様と一緒にプールをご利用頂けるコースです。※一般の方はプール利用料が必要です。※小学3年生までのお子様は、必ず保護者同伴でご利用頂きます。その他、ご不明点はお近くのスタッフまでお尋ねください。	アーカイブレッスン 10:15～10:45 ストレッチ30	10:00～17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2～3コース)設置 ※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。 (ファミリーコースとは)会員の方も一般の方もお子様・お孫様と一緒にプールをご利用頂けるコースです。※一般の方はプール利用料が必要です。※小学3年生までのお子様は、必ず保護者同伴でご利用頂きます。その他、ご不明点はお近くのスタッフまでお尋ねください。	アーカイブレッスン 10:15～10:45 ストレッチ30	10:00～17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2～3コース)設置 ※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。 (ファミリーコースとは)会員の方も一般の方もお子様・お孫様と一緒にプールをご利用頂けるコースです。※一般の方はプール利用料が必要です。※小学3年生までのお子様は、必ず保護者同伴でご利用頂きます。その他、ご不明点はお近くのスタッフまでお尋ねください。	10:30～11:15 気軽にトレーニング たかはし	10:00～17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2～3コース)設置 ※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。 (ファミリーコースとは)会員の方も一般の方もお子様・お孫様と一緒にプールをご利用頂けるコースです。※一般の方はプール利用料が必要です。※小学3年生までのお子様は、必ず保護者同伴でご利用頂きます。その他、ご不明点はお近くのスタッフまでお尋ねください。	10:30～11:15 シェイプエアロ おざき	10:00～17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2～3コース)設置 ※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。 (ファミリーコースとは)会員の方も一般の方もお子様・お孫様と一緒にプールをご利用頂けるコースです。※一般の方はプール利用料が必要です。※小学3年生までのお子様は、必ず保護者同伴でご利用頂きます。その他、ご不明点はお近くのスタッフまでお尋ねください。	ラジオ体操/きくち	10:30～11:00 踏み台シェイプ きくち	10:30～11:00 初めてスイム ただだ	15		
30	10:30～11:00 踏み台シェイプ きくち		11:00～12:00 ヨガ(心) そが		11:15～12:00 ポディアタック45						11:30～12:30 ポディパンプ			11:30～12:15 ZUMBA おざき	11:15～12:15 ZUMBA おざき	15
45	11:15～12:15 ZUMBA おざき		GW有料イベント 12:15～13:15 ポディバランス くもん・おおにし		オンラインLIVEレッスン 11:15～12:00 ポディアタック45						オンラインLIVEレッスン 12:30～13:30 ポディバランス			12:30～13:00 ウエストシェイプ おおにし	12:30～13:15 ポディコンパット45 おおにし	30
11:00	12:30～13:30 ポディコンパット おおにし		13:30～14:30 ポディアタック くもん・かなたに		13:45～14:45 ポディコンパット おおにし						13:30～14:10 シンプリーエアロ こうかみ			13:15～13:45 ポディバランス30 (FX)	13:30～14:00 レスミルスピラティス30 おおにし	15
15	アーカイブレッスン		GW有料イベント 14:45～15:45 ポディパンプ かなたに・おおにし		アーカイブレッスン 15:00～15:45 レスミルスダンス45						14:30～15:15 シェイプエアロ おざき			オンラインLIVEレッスン 14:00～15:00 ポディパンプ	14:15～15:15 ポディバランス	30
30	15:00～15:45 レスミルスダンス45		16:00～17:00 ポディコンパット かなたに・おおにし		16:00～16:45 ポディパンプ45						15:30～16:30 ヨガ(心) ごとう			アーカイブレッスン 15:15～16:00 レスミルスダンス45	15:30～19:00 子ども スイミングスクール	45
45	オンラインLIVEレッスン		※参加費 1,100円(税込) 4/18(土)より フロントにて受付 スタート ※電話受付可 会員外の方は、別途 施設利用料として 510円(税込)が 必要です		17:00～18:00 メガダンス						17:00～18:00 メガダンス			15:30～19:00 子ども スイミングスクール	(フリーコース) 15:30～16:45 5コース 16:45～18:00 4コース 18:05～19:00 4コース	15
16:00	16:00～17:00 ポディバランス		19:00～19:45 レスミルスダンス45		19:00～19:45 レスミルスダンス45						19:00～19:45 レスミルスダンス45			19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	30
17:00	17:00～18:00 メガダンス		19:00～19:45 レスミルスダンス45		19:00～19:45 レスミルスダンス45						19:00～19:45 レスミルスダンス45			19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	45
18:00	18:00～19:00 レスミルスダンス45		19:00～19:45 レスミルスダンス45		19:00～19:45 レスミルスダンス45						19:00～19:45 レスミルスダンス45			19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	15
19:00	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	30									
20:00	20:00～20:45 ポディバランス45 (ST・FX)	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	19:00～19:45 レスミルスダンス45	45									
21:00	21:00～22:00 レスミルスダンス45	20:00～20:45 ポディバランス45 (ST・FX)	20:00～20:45 ポディバランス45 (ST・FX)	20:00～20:45 ポディバランス45 (ST・FX)	20:00～20:45 ポディバランス45 (ST・FX)	20:00～20:45 ポディバランス45 (ST・FX)	15									
15	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	30									
30	22:00～23:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	45									
45	22:00～23:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	15									
22:00	22:00～23:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	30									
15	23:00～24:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	45									
30	23:00～24:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	15									
45	23:00～24:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	30									
23:00	23:00～24:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	21:00～22:00 レスミルスダンス45	45									

**2026年4/29(水)～5/6(水・祝)
GW特別タイムスケジュール**

※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。

※参加費
500円(税込)
4/18(土)より
フロントにて受付
スタート
※電話受付可
会員外の方は、別途
施設利用料として
510円(税込)が
必要です

※子どもの参加人数により異なる場合がございます。

4/30(木)・5/1(金)は、通常営業、通常プログラムとなっております

①ステップ台等の道具は各自で除菌清掃を行っていただきます。

定員、整理券の配布はありませんが、前後左右間隔をあけてレッスンにご参加ください。

