

# 新曲発表に伴うタイムスケジュール 2026年7月 1日(水)～7月 6日(月)

		7月 1日(水)		2日 木曜日 休館日		7月 3日(金)		7月 4日(土)		7月 5日(日)		7月 6日(月)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00													
30													
10:00	9:30~10:30	9:30~11:30 (最大3コース利用) 小学校水泳	9:30~11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可	9:00~11:30 (最大3コース利用) 小学校水泳		9:10~13:40 (最大4コース利用) 子どもスイミングスクール		9:10~13:40 (最大4コース利用) 子どもスイミングスクール		9:10~13:40 (最大4コース利用) 子どもスイミングスクール		9:00~12:00 (最大3コース利用) 小学校水泳	
30	ヨガ(体) 岡部												
11:00	10:45~11:30												
30	シェイプエアロ 岡部												
12:00	11:45~12:30												
30	太極拳 弓削												
13:00	12:45~13:15	12:30~13:00 平泳ぎ(初級) 廣嶋		11:30~12:00 腰痛ケアアキア martin									
30	ダンベル&チューブ 畑中												
14:00	13:10~13:40	13:10~13:40 アクアビクス(シェイプ) 岡部		12:00~13:00 ボディバランス ERICO									
30													
15:00	13:50~14:20	13:50~14:20 パタフライ(初級) 岡部		12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋									
30													
16:00	15:30~18:50	15:30~18:50 (最大4コース利用) 子どもスイミングスクール		12:45~13:15 ストレッチポール運動 Shinichi									
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00	19:00~20:00												
30	ボディジャム ERICO												
20:00	20:15~21:15												
30	ボディパンプ 中元・大久保												
21:00													

6月26日(金)予約開始  
7月3日(金)・5日(日)  
※お1人様1回限り予約可能

### 水中タッチターン・スタート講座

初心者OK! 力まない!  
滑らかな水中スタート&タッチターンの基本講座!  
定員:各12名 参加料:無料 ※要予約

**NEW RELEASE!**

ニューリリースがやってくる!  
はじめての方も大歓迎!  
あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに!

**BODYPUMP 137**  
**BODYATTACK 132**  
**BODYJAM 116**  
**BODYBALANCE 112**  
**BODYCOMBAT 107**

**MEGADANZ 75**  
X55 87

6月26日(金)予約開始  
7月4日(土)

### LES MILLS BODYJAM

### ボディジャムテッククラス

ルーティンに必要なアイソレーションや  
ステップムーブを確認し、  
何度も繰り返して踊ります。  
これからボディジャムに入りたい方や  
定員:12名 参加料:550円(税込) ※要予約

- 📖 ← 初めの方も安心してご参加いただけるプログラム
- 30 ← 定員数マーク (マークなしのスタジオプログラム定員35名)
- ス ← 別途参加料が必要なクラス (月額・回数で参加料をいただいているクラス)

■スケジュールは、都合により休講・変更する場合がございます。  
変更の際は、館内掲示、当施設HP・ブログにてご案内いたします。  
■営業時間:月~金9:00~22:00 土・日・祝日 9:00~21:00  
(マシンジム、プールは営業終了30分前までご利用いただけます。)  
■木曜休館日(祝日の場合は営業いたします。)

■参加料:550円(税込)  
■定員:12名  
■要予約  
詳しくは右側案内  
または館内掲示を  
ご覧ください。

要予約  
水中タッチターン・スタート講座  
山中  
※詳しくは右側案内をご覧ください。