

9/19(土)			9/20(日)		9/21(月・祝)		9/22(火・祝)		9/23(水・祝)		9/24(木)		時間								
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									
10:00	アーカイブレッスン 10:15～10:45 ストレッチ30	13:00～16:30 子ども スイミングスクール (フリーコース) 13:00～14:15 5コース 14:15～15:30 5コース 15:35～16:30 5コース ※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。	アーカイブレッスン 10:30～11:00 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	11:00～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	10:15～11:00 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。	2026年9/19(土)～9/24(木)改訂版 シルバーW特別タイムスケジュール				10:00								
15									11:00～12:00 ヨガ(心) そが	11:15～12:15 ポディバランス くもん	11:30～12:30 ポディパンプ	11:15～12:00 ZUMBA おざき	11:30～11:15 ヨガ(心) そが	10:45～11:15 水中ウォーキング たかはし	15						
30															12:15～13:15 ポディコンバット かなたに	12:30～13:15 ポディアタック45 くもん	12:45～13:15 エアロフット こうかみ	12:30～13:30 ポディバランス	12:30～13:15 ポディコンバット45 おおにし	12:30～13:15 ボール体操 こうかみ	30
45	13:30～14:30 ポディパンプ かなたに		13:30～14:30 ポディコンバット おおにし		13:30～14:10 シンプリーエアロ こうかみ		13:45～14:45 メガダンス														13:30～14:15 シェイプエアロ おざき
11:00									14:45～15:30 レスミルズダンス45	14:45～15:30 レスミルズピラティス おおにし(さ)(有料)	14:30～15:15 シェイプエアロ おざき	15:00～15:30 ストレッチ30	14:15～15:15 ポディバランス	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 ※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。							
15															16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美)	16:45～17:30 レスミルズダンス45	15:30～16:30 ヨガ(心) ごとう	15:45～16:45 ポディパンプ	15:30～16:15 リンパ改善ストレッチ 45	15:30～16:15 リンパ改善ストレッチ 45	
30	17:15～18:15 コース型教室(有料) 子どもダンス(ジュニア) 大西(美)		18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)		17:15～18:00 ポディコンバット45		17:15～18:00 ポディコンバット45														17:15～18:00 ポディコンバット45
45									18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)	18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)	18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)	18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)	18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)	18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)							
17:00															19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
15	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
30		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	30								
45													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
20:00	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
15		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
30													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
45	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
21:00		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
15													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
30	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
45		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
22:00													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
15	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
30		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
45													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
23:00	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
15		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
30													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
45	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
23:00		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
15													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
30	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
45		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
23:00													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
15	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
30		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
45													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
23:00	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
15		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
30													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
45	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)
23:00		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)									
15													19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)	
30	19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)		19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)														19:00～19:30 ポディバランス30 (ST・FX)