


| 時間 | 月 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | 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 | | | | | | | | ※下記のレッスンは 月替わりとなります 1月 パタフライ 2月 平泳ぎ ... | 2026年1月～ タイムスケジュール | | | | 10:00 |
| 15 | | | 10:15～10:25 ラジオ体操/きくち | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | 10:15～10:45 ストレッチ30 アーカイブレッスン | | オンラインLIVEレッスン | | 30 |
| 45 | 10:30～11:15 気軽にトレーニング たかはし | | 10:30～11:00 踏み台シェイプ きくち | 10:30～11:00 初めてスイム ただた | 10:30～11:15 ヨガ(心) そが | 10:45～11:15 水中ウォーキング たかはし | 10:30～11:00 アロマリラックス こうかみ | 10:30～11:00 平泳ぎ・パタフライ初級 ただた | | | 10:30～11:00 ストレッチ30 | | 45 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 15 | | | | 11:05～12:05 | | | | 11:05～12:05 | 11:00～12:00 | | | | 15 |
| 30 | ストレッチタイム 11:20～11:30 | 11:15～11:45 フィンスイミング すすき (た) | 11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) おさき | フィン自由練習 (指導なし) | | | 11:15～12:00 シェイプエアロ こうかみ | フィン自由練習 (指導なし) | ヨガ (心) そが | | 11:15～12:15 ボディバランス くもん | 10:00～17:00 | 30 |
| 45 | 11:45～12:30 ボディパンプ45 (アーカイブレッスン) | 11:50～12:50 フィン自由練習 (指導なし) | | ※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります | 11:30～12:15 さんせっと体操 こうかみ | 大人スクール 12:00～12:45 成人水泳教室 ふじわら (有料) | | | | | | ファミリープール (プール開放デー) | 45 |
| 12:00 | | | | | | | 12:15～13:00 オリジナル健康体操 こうかみ | ※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります | | | | (2～3コース) 設置 | 12:00 |
| 15 | | | 12:30～13:15 ボディコンバット45 おおにし(さ) | | | | | | 12:15～13:15 ボディコンバット かなたに | | 12:30～13:15 ボディアタック45 くもん | ※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。 | 15 |
| 30 | 12:45～13:15 エアロフット こうかみ | ※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります | 大人スクール 13:30～14:15 レズミルスピラティス おおにし(さ) (有料) | | ※ボール体操定員18名 | | 13:15～14:00 ヨガ (体) そが | | | 13:00～16:30 子ども スイミングスクール | 13:30～14:30 ボディコンバット おおにし(さ) | (ファミリープールとは) 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。 | 30 |
| 45 | 13:30～14:10 シンプリーエアロ こうかみ | | | | | | | | 13:30～14:30 ボディパンプ かなたに | | | | 45 |
| 14:00 | | | | | アーカイブレッスン | | 14:15～15:00 気軽にトレーニング たかはし | | アーカイブレッスン | (フリーコース) 13:00～14:15 4コース | 大人スクール 14:45～15:30 レズミルスピラティス おおにし(さ) (有料) | | 15 |
| 15 | | | | | | | 15:15～16:00 メガダンス45 | | | 14:15～15:30 4コース | | | 30 |
| 30 | 14:30～15:15 シェイプエアロ おさき | | | | | | | | | 14:45～15:15 ボディアタック30 | | | 45 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | 15:30～16:30 ヨガ (心) ごとう | 15:30～19:00 子ども スイミングスクール | | 15:30～19:00 子ども スイミングスクール | | | | | | | 15:45～16:30 レズミルスダンス45 | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 17:00 | | (フリーコース) 15:30～16:45 5コース | | (フリーコース) 15:30～16:45 5コース | | | | | | 16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス (キッズA) おおにし(み) | | | 17:00 |
| 15 | | 16:45～18:00 4コース | | 16:45～18:00 4コース | | | | | | 17:15～18:15 コース型教室(有料) 子どもダンス (キッズB) おおにし(み) | | | 15 |
| 30 | | 18:05～19:00 4コース | | 18:05～19:00 4コース | | | | | | 18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス (中高生) おおにし(み) | | | 30 |
| 45 | アーカイブレッスン | ※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 | ※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。 | | オンラインLIVEレッスン | | 17:00～18:00 コース型教室(有料) キッズフットサル メインアリーナ | | | | | 45 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:15～19:15 コース型教室(有料) ジュニアフットサル メインアリーナ | | | | | 18:00 |
| 15 | 18:30～19:00 ストレッチ30 | | 18:30～19:00 ボディバランス 30(ST) | | | | 18:30～19:00 腸活ヨガ30 | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 15 | 19:15～19:55 シンプリーエアロ こうかみ | 19:30～20:00 クロール・背泳ぎ初級 ふじわら | 19:15～20:00 ワークアウトエアロ こうかみ | 19:30～20:00 フィンスイミング ふじわら | | 19:30～20:00 フィン自由練習 (指導なし) | 19:15～20:00 ボール体操 こうかみ | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 15 | 20:15～21:00 ボディバランス45 (ST)おおにし(さ) | ※上記のレッスンは 月替わりとなります 1月 背泳ぎ 2月 クロール ... | 20:15～21:00 オリジナル健康体操 こうかみ | 20:00～20:30 フィン自由練習 (指導なし) | 20:00～20:45 ZUMBA おさき | ※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります | ※ボール体操定員18名 20:15～20:45 基本の尻トレ こうかみ | | アーカイブレッスン | 20:00～20:45 ボディバランス45 (FX・ST) | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | アーカイブレッスン | | | | | | | | | | | | 45 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 15 | 21:15～21:45 ボディアタック30 | | 21:15～22:00 ボディパンプ45 おおにし(さ) | | | | 21:00～21:45 レズミルスダンス45 | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |
| ・ステップ台等の道具は利用後、設置してありますタオルで拭き取りをお願いいたします ・オンラインLIVEレッスン、アーカイブレッスンは途中入退場可能です。(アーカイブは録画レッスンです) | | | | | | | | | | | |  | |