

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													10:00	
15			10:15~10:25 ラジオ体操/きくち										15	
30	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 たけだ	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・バタフライ初級 たけだ	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	10:30~11:00 ストレッチ30	10:00~17:00 ファミリープール (プール開放デー)	10:00	
45													15	
11:00													30	
15	ストレッチタイム 11:20~11:30	11:15~11:45 フィンスイミング すずき(た)	11:15~12:15 ZUMBA(ズンバ) おざき	11:05~12:05 フィン自由練習 (指導なし)	11:30~12:15 さんせっと体操 こうかみ	大人スクール	11:15~12:00 シェイプエアロ こうかみ	11:05~12:05 フィン自由練習 (指導なし)	11:00~12:00 ヨガ(心) そが	11:15~12:15 ボディバランス くもん	10:30~11:00 ストレッチ30	10:00~17:00 (2~3コース) 設置	15	
30	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)	12:30~13:15 ボディコンバット45 おおにしだ(さ)	※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	12:00~12:45 成人水泳教室 ふじわら(有料)	12:30~13:15 ポール体操 こうかみ	12:15~13:00 オリジナル健康体操 こうかみ	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	13:00~14:30 子ども スイミングスクール (フリーコース)	13:30~14:30 ボディコンバット おおにしだ(さ)	13:00~14:30 ボディコンバット おおにしだ(さ)	13:00	
45	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	※ポール体操定員18名	13:30~14:15 シェイプエアロ おざき	14:30~15:30 ボディバランス	13:15~14:00 ヨガ(体) そが	13:30~14:30 ボディパンプ かなたに	14:45~15:15 ボディアタック30	14:45~15:30 レズミルズピラティス おおにしだ(さ)(有料)	14:45~15:30 レズミルズピラティス おおにしだ(さ)(有料)	14:45~15:30 レズミルズダンス45	15	
13:00	13:30~14:10 シンプリーエアロ こうかみ	13:30~14:15 レズミルズピラティス おおにしだ(さ)(有料)	アーカイブレッスン		14:30~15:15 シェイプエアロ おざき		14:15~15:00 気軽にトレーニング たかはし	14:15~15:00 アーカイブレッスン	15:35~16:30 4コース	15:35~16:30 4コース	15:35~16:30 4コース	30		
15	14:30~15:15 シェイプエアロ おざき				15:30~19:00 子ども スイミングスクール (フリーコース)	15:30~19:00 子ども スイミングスクール (フリーコース)	15:30~19:00 子ども スイミングスクール (フリーコース)	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	16:00~17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズA) おおにしだ(み)	13:00~14:15 4コース	14:45~15:15 ボディアタック30	15:45~16:30 レズミルズダンス45	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 (フリーコース)	16:45~18:00 4コース	16:45~18:00 4コース	18:30~19:00 オンラインLIVEレッスン	17:15~18:15 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズB) おおにしだ(み)	13:00~14:30 4コース	14:45~15:30 レズミルズピラティス おおにしだ(さ)(有料)		30	
45					18:05~19:00 4コース	18:05~19:00 4コース	18:05~19:00 4コース	18:30~19:00 腸活ヨガ30	18:30~19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(中高生) おおにしだ(み)	14:15~15:30 4コース	15:35~16:30 4コース		45	
15:00	アーカイブレッスン							19:00~19:30 ボディバランス 30(FX)	19:15~20:00 ボディバランス 30(FX)	19:15~20:00 ボール体操 こうかみ	20:00~20:45 ボディバランス45 (FX・ST)	21:00~21:45 レズミルズダンス45	19:00~19:30 ボディバランス 30(FX)	15
15	18:30~19:00 ストレッチ30												30	
30	19:15~19:55 シンプリーエアロ こうかみ												45	
45	19:30~20:00 ワークアウトエアロ こうかみ												18:00	
20:00	20:15~21:00 ボディバランス45 (ST)おおにしだ(さ)												15	
15	20:15~21:00 オリジナル健康体操 こうかみ												30	
30	20:15~21:00 2月 クロール												45	
45													20:00	
21:00	21:15~21:45 ボディアタック30												15	
15	21:15~22:00 ボディパンプ45 おおにしだ(さ)												30	
30													45	
45													21:00	
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)



2026年1月～
タイムスケジュール

(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。

毎月第3週目にサークル活動実施予定
・水曜日 卓球 11:00～12:00
サブアリーナにて
レギュラー・ディ会員様のみ
・木曜日 水泳 20:00～20:45
プールにて
レギュラー・ナイト会員様のみ