

時間	8/10(月)		8/11(火・祝)		8/13(木)		8/14(金)		8/15(土)		8/16(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									2026年8/10(月)～8/16(日) お盆期間タイムスケジュール				10:00
15													15
30									10:15～10:45 ストレッチ30 アーカイブレッスン	10:00～14:00	アーカイブレッスン		30
45	10:30～11:15 気軽にトレーニング たかはし		10:30～11:15 シェイプエアロ おざき	10:00～17:00	10:30～11:15 ヨガ(心) そが	10:00～17:00	10:30～11:00 アロマリラックス こうかみ	10:00～17:00			10:30～11:00 ストレッチ30		45
11:00									11:00～12:00	ファミリープール (プール開放デー) (2～3コース) 設置			11:00
15									ヨガ(心)		11:15～12:15		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)	11:30～12:15	ファミリープール (プール開放デー)	11:30～12:15	ファミリープール (プール開放デー)	11:15～12:00 シェイプエアロ こうかみ	ファミリープール (プール開放デー)	そが	※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。	ボディバランス	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	ZUMBA おざき	(2～3コース) 設置	さんせっと体操 こうかみ	(2～3コース) 設置		(2～3コース) 設置			くもん	ファミリープール (プール開放デー)	45
12:00		フィン自由練習							12:15～13:00				12:00
15		(指導なし)							オリジナル健康体操 こうかみ	※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。		(2～3コース) 設置	15
30			12:30～13:15	※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。	12:30～13:15	※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。	ボディコンバット	(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。	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。	30
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	ボディコンバット45 おおにし(さ)		こうかみ				かなたに				45
13:00			オンラインLIVEレッスン	(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。	※ボール体操定員18名	(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。	13:15～14:00 ヨガ(体) そが	(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。	13:30～14:15 ボディパンプ45 かなたに			※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。	13:00
15	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		13:30～14:15 シェイプエアロ おざき						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
30					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						45
45	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ おざき		新曲体験会		14:30～15:00 ボディバランス 30(ST・FX)		アーカイブレッスン				オンラインLIVEレッスン		15:00
15:00			14:45～15:30 lezmilsピラティス おおにし(さ)				15:15～16:00 メガダンス45		入館受付時間 14:00 最終施設利用時間 14:30 閉館時間 15:00		15:00～15:45 ボディパンプ45		15:00
15			有料 1,000円(税込) 定員10名 アーカイブレッスン								アーカイブレッスン		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	16:00～16:45 ボディバランス45								16:00～16:45 lezmilsダンス45		30
45													45
17:00		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース											17:00
15		16:45～18:00 4コース											15
30	アーカイブレッスン	18:05～19:00 4コース											30
45	18:00～18:30 リンパ改善ストレッチ	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。											45
18:00							アーカイブレッスン						18:00
15							19:00～19:30 ボディバランス 30(FX)						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	入館受付時間 19:00 最終施設利用時間 19:30 閉館時間 20:00				19:15～20:00 ボール体操 こうかみ						15
30													30
45													45
20:00							※ボール体操定員18名						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 7月 背泳ぎ 8月 クロール ⋮			20:00～20:45 ZUMBA おざき		20:15～20:45 基本の尻トレ こうかみ						15
30							アーカイブレッスン						30
45	アーカイブレッスン						21:00～21:45 ボディコンバット45 おおにし(さ)						45
21:00													21:00
15	21:15～21:45 ボディアタック30												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)

