2026年11月～ タイムスケジュール

時間	月 多目的室	月 プール	水 多目的室	水 プール	木 多目的室	木 プール	金 多目的室	金 プール	土 多目的室	土 プール	日 多目的室	日 プール	時間
10:00			10:15～10:25 ラジオ体操/きくち					※下記のレッスンは月替わりとなります 10月 平泳ぎ 11月 バタフライ ⋮	10:15～10:45 ストレッチ30 アーカイブレッスン		アーカイブレッスン 10:30～11:00 ストレッチ30	10:00～17:00 ファミリープール(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。	10:00
15													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					30
45													45
11:00									11:00～12:00 ヨガ（心） そが				11:00
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 12:00～12:45 成人水泳教室 ふじわら（有料）	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)					15
30				※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				※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					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)											45
12:00									12:15～13:15 ボディコンバット かなたに				12:00
15	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	12:30～13:15 ボディコンバット45 おおにし(さ)		12:30～13:15 ボール体操 こうかみ		12:15～13:00 オリジナル健康体操 こうかみ				12:25～13:15 ボディアタック45 くもん		15
30			大人スクール		※ボール体操定員18名								30
45													45
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(さ)（有料）		13:30～14:15 シェイプエアロ おざき		13:15～14:00 ヨガ（体） そが		13:30～14:30 ボディパンプ かなたに	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 4コース 14:15～15:30 4コース 15:35～16:30 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。	13:30～14:30 ボディコンバット おおにし(さ)		13:00
15					アーカイブレッスン				アーカイブレッスン		大人スクール		15
30					14:30～15:00 ボディバランス 30(ST・FX)				14:45～15:30 レズミルズダンス45		14:45～15:30 レズミルズピラティス おおにし(さ)（有料）		30
45											アーカイブレッスン		45
14:00	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				15:45～16:30 ボディパンプ45		14:00
15							アーカイブレッスン						15
30							15:15～16:00 メガダンス45				アーカイブレッスン		30
45											16:45～17:30 レズミルズダンス45		45
15:00	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) 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。		15:30～19:00 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。					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) 17:15～18:15 コース型教室(有料) 子どもダンス（キッズB） おおにし(み) 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)				15:00
15								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 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					15
30													30
45													45
17:00													17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	オンラインLIVEレッスン 18:00～18:45 リンパ改善ストレッチ45		アーカイブレッスン 18:00～18:30 ボディバランス 30(ST)		オンラインLIVEレッスン 19:00～19:30 ボディバランス 30(FX)		アーカイブレッスン 18:30～19:00 腸活ヨガ30						18:00
15													15
30													30
45													45
19:00	19:05～19:45 シンプリーエアロ こうかみ		18:45～19:30 オリジナル健康体操 こうかみ										19:00
15													15
30							19:15～20:00 ボール体操 こうかみ						30
45		19:30～20:00 クロール・背泳ぎ初級 ふじわら		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)	※ボール体操定員18名		アーカイブレッスン 19:50～20:20 ボディバランス 30(ST・FX)				45
20:00	20:00～20:45 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 10月 クロール 11月 背泳ぎ ⋮	19:45～20:30 ワークアウトエアロ こうかみ	20:00～20:30 フィン自由練習 (指導なし) ※フィン自由練習は当日のフィンスイミング受講者のみ参加可	19:45～20:30 ZUMBA おざき	※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	20:15～20:45 基本の尻トレ こうかみ						20:00
15													15
30													30
45													45
21:00	アーカイブレッスン 21:00～21:30 ボディアタック30		20:45～21:30 ボディパンプ45 おおにし(さ)		20:45～21:30 ボディコンバット45 おおにし(さ)		アーカイブレッスン 21:00～21:30 レズミルズダンス30						21:00
15													15
30													30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

入館受付時間　21:00　最終施設利用時間　21:45　閉館時間　22:00

入館受付時間　20:00
最終施設利用時間　20:45
閉館時間　21:00

入館受付時間　19:00
最終施設利用時間　19:30
閉館時間　20:00

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

・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)

☆★☆2階 多目的室☆★☆

●エアロビクスダンスプログラム

プログラム名	時間（分）	強度	クラス内容
シンプリーエアロ	40	★★	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくプログラムです。
シェイプエアロ	45	★★★	膝や腰への負担を抑えた動きで構成したエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。
ワークアウトエアロ	45	★★★★	ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせた、エアロビクスの動きを楽しむプログラムです。

●LES MILLS(レズミルズ）プログラム

プログラム名	時間（分）	強度	クラス内容
ボディパンプ	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、基礎代謝の向上、筋持久力の向上、全身のシェイプアップに効果的なクラスです。		
ボディパンプ45	45	★★★★	ボディパンプの45分クラスです。8曲で構成され、大筋群及び肩やお尻も鍛えます。
ボディパンプ	60	★★★★	ボディパンプの60分クラスです。10曲で構成され、大筋群及び肩やお尻も鍛えます。
ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なクラスです。		
ボディコンバット45	45	★★★★	ボディコンバットの45分クラスです。8曲で構成され、30分クラスに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
ボディバランス	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るクラスです。		
ボディバランス45（ST）	45	★★	ヨガやピラティス、バレエをもとにした動きで筋持久力、調整力の向上を高めます。※STはストレングスの省略です。
ボディバランス	60	★★	股関節まわり、背骨回りのストレッチで身体を伸ばし、可動性を高めながらヨガ、ピラティス、バレエをもとにした動きで筋持久力、調整力を高めます
ボディアタック	エアロビクス本来のダイナミックな楽しさを追及した、シンプルでパワフルな動きで、シェイプアップ、心肺機能向上に効果的なクラスです。		
ボディアタック45	45	★★★★	ボディアタックの45分クラスです。8曲で構成され、エアロビクス経験者や、体力のある方にお勧めのクラスです。

●ダンスプログラム

プログラム名	時間（分）	強度	クラス内容
ZUMBA	45・60	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。心肺機能の向上や、脂肪燃焼に効果的です。
メガダンス45	45	★★★	ラテンダンスやヒップポップ、レゲトンなど様々な種類のダンスが楽しめますこのレッスンはアーカイブレッスンとなります。
レズミルズダンス45	30・45	★★★	世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた音楽と動きを楽しめます。（このクラスはアーカイブレッスンとなります）

※月曜11:20～のストレッチタイムは、スタジオ内でお客様が自由にストレッチを行って頂ける時間です。
（インストラクターはつきません）
利用の際は次の点をお守りください。
・スタジオ内で使用できる物はストレッチマット（ご自身のヨガマット可）のみとなります。
・ストレッチマット以外の用具はご利用いただけません。

※月曜14:30～のシェイプエアロ/☆は、木曜のシェイプエアロと比較し、少し難度が高くなっております。

☆★☆2階 多目的室☆★☆

●カルチャープログラム

プログラム名	時間（分）	強度	クラス内容
ヨガ（心）	45・60	★	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます。
ヨガ（体）	45	★★	一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を強化したインナーマッスルを鍛えるプログラムです。
さんせっと体操	45	★★	簡単で、自分のタイミングで休んでも大丈夫なエクササイズを3セット行う膝痛予防、肩こり解消、腰痛改善等ができるクラスです
アロマリラックス	45	★	アロマテラピーとストレッチングを用い身体の緊張を解き、心身共にリラックスします。
エアロフット	30	★	体と心が喜ぶような、自然体で心地よい身体作りを目指す『体調改善運動』です。
踏み台シェイプ	30	★★★	簡単な踏み台昇降運動と音楽をミックス。体力づくりに効果的です。
オリジナル健康体操	45	★	マットの上でのストレッチや様々な道具を使用し、姿勢改善や体のバランスを整えます。※ストレッチポールを使用します。マシンジムカウンターにて貸出有り（限定5名様）初参加の方が優先です。
ボール体操	45	★★	大きなボールを使い、バランスを取りながら姿勢の歪みを矯正していきます。
気軽にトレーニング	45	★★	有酸素運動と筋トレを組み合わせ、脂肪燃焼させるクラスです
基本の尻トレ	30	★	ロールカーテンを降ろし、集中出来る環境で、エクササイズを行うクラス尻トレに効果が出る様に筋バランス整え、調子の違いに気づけます

●オンラインLIVEレッスン・アーカイブレッスン

リラクゼーションヨガ	60	★★	ゆっくりとしたヨガの動きで身体の調子を整えていくクラス
ボディバランス30(ST)	30	★	ボディバランス30クラスです。主に体幹を鍛えるクラスです。
ボディバランス30(FX)	30	★	ボディバランス30クラスです。主にストレッチで股関節や腰回りの柔軟性を高めます。
腸活ヨガ30	30	★	腸の働きをよくするヨガのクラス
ストレッチ30	30	★	ストレッチを行い、カラダの柔軟性を高め、心身ともにリラックスしたい方におススメ
リンパ改善ストレッチ	45	★	リンパの流れを改善するストレッチ。むくみなど気になる方におススメ

☆★☆1階 プール☆★☆

●泳法習得クラス

プログラム名	時間（分）	強度	クラス内容
初めてスイム	30	★	初めての方でも安心してご参加いただけます。水慣れから息継ぎなしのクロールまでを練習します。
平泳ぎ・バタフライ初級	30	★★	月替わりで平泳ぎバタフライを習得するクラスです。クロールを泳げる方のご参加をお願いします。
クロール・背泳ぎ初級	30	★★	月替わりでクロール・背泳ぎを習得するクラスです。クロール・背泳ぎの基礎の習得を目指します。
フィンスイミング	30	★★	フィンを使い、楽しく泳法トレーニングを行います。（貸出し有り）
フィン自由練習	30		当日のフィンスイミングレッスン受講者の参加できるクラスです。フィンを使って自由に泳ぐ事が出来ます。

●アクアプログラム

水中ウォーキング	30	★	水中の浮力により膝や腰への負担を軽くし、歩いたり水中で筋トレを行うクラスです久しぶりに運動する方や、運動不足を感じている方にもお勧めです