

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										2025年10月～ タイムスケジュール			10:00
15													
30													30
45	10:30～11:15 気軽にトレーニング たかはし												45
11:00													11:00
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 すずき(た)	11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) おさき	10:30～11:00 初めてスイム ただだ	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 ただだ	11:00～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:00～12:00 ヨガ(心) そが	11:00～12:00 ストレッチ30 アーカイブレッスン	10:30～11:00 ストレッチ30	11:00
45													45
12:00	11:45～12:30 ポディパンプ45 (アーカイブレッスン)	11:45～12:15 フィン自由練習 (指導なし)		11:00～11:45 フィン自由練習 (指導なし)									12:00
15													15
30													30
45													45
13:00	12:45～13:15 エアロフット こうかみ												13:00
15													15
30													30
45													45
14:00	13:30～14:10 シンプリーエアロ こうかみ												14:00
15													15
30													30
45													45
15:00	14:30～15:15 シェイプエアロ おさき												15:00
15													15
30													30
45													45
16:00	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		15:30～19:00 子ども スイミングスクール									16:00
15													15
30													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									17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	アーカイブレッスン												18:00
15													15
30													30
45													45
19:00	18:30～19:00 ストレッチ30												19:00
15													15
30													30
45													45
20:00	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									20:00
15													15
30													30
45													45
21:00	20:15～21:00 ポディバランス45 (ST)おおにし(さ)		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	20:00～20:45 フィン自由練習 (指導なし)	20:15～20:45 基本の尻トレ こうかみ	20:00～20:45 フィン自由練習 (指導なし)	20:00～20:45 フィン自由練習 (指導なし)	20:00～21:00 リラクゼーション ヨガ	20:00～21:00 アーカイブレッスン		21:00
15													15
30													30
45													45
22:00	21:15～21:45 ポディアタック30		21:15～22:00 ポディパンプ45 おおにし(さ)										22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

2025年10月～ タイムスケジュール

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。

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。

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

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)

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

20:00～21:00
リラクゼーション
ヨガ

入館受付時間 21:00
最終施設利用時間 21:30
閉館時間 22:00



・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)