

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										2026年4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											
30													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			10:30～11:00 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 ただた	10:15～10:45 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		45	
11:00								10:45～11:15 水中ウォーキング たかはし					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 すすき(た)	11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) おさき	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)	11:05～12:05 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	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									45	
12:00			12:30～13:15 ボディコンパクト45 おおにし(さ)					12:15～13:00 オリジナル健康体操 こうかみ				12:15～13:15 ボディコンパクト かなたに	12:30～13:15 ボディアタック45 くもん	12:00
15													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										30	
45			13:30～14:15 レズミルスピラティス おおにし(さ)(有料)										45	
13:00	13:30～14:10 シンプリーエアロ こうかみ												13:00	
15													15	
30	14:30～15:15 シェイプエアロ おさき												30	
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											15:00	
15													15	
30													30	
45													45	
17:00	オンラインLIVEレッスン 17:30～18:00 リンパ改善ストレッチ	(フリーコース) 15:30～16:45 5コース											17:00	
15													15	
30	アーカイブレッスン 18:30～19:00 ストレッチ30	※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 18:30～19:00 ボディバランス 30(ST)										30	
45													45	
19:00	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	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									19:00	
15													15	
30	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 4月 クロール 5月 背泳ぎ ...	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) ※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	20:00～20:45 ZUMBA おさき								30	
45	アーカイブレッスン 21:15～21:45 ボディアタック30												45	
21:00			21:15～22:00 ボディパンプ45 おおにし(さ)										21:00	
15													15	
30													30	
45													45	
22:00													22:00	
15													15	
30													30	
45													45	
23:00													23:00	

## 2026年4月～ タイムスケジュール

※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。

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(中学生)  
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

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・デイ会員様のみ  
 ・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)