

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	
	2025年1月～タイムスケジュール												
10:00			10:15～10:25 ラジオ体操/菊池										10:00
15													15
30													30
45	10:30～11:15 気軽にトレーニング 高橋		10:30～11:00 踏み台シェイプ 菊池	10:30～11:00 クロール初級 武田	10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我			10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上	10:30～11:00 バタフライ初級 武田	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	45
11:00		11:00～11:30 フィンスイミング 武田											11:00
15													15
30	ストレッチタイム 11:20～11:30	11:30～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:15～11:45 ウォーク&ジョグ 武田	11:30～12:15 ワークアウトエアロ 鴻上	11:30～12:30 フィン自由練習 (指導なし)		11:00～11:45 シェイプエアロ 鴻上	11:15～12:15 フィン自由練習 (指導なし)	11:00～12:00 ヨガ(心) 曾我		11:30～12:30 ポディバランス 久門	30
45													45
12:00	11:45～12:30 ポディパンプ45 大西	※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						12:00～12:45 オリジナル健康体操 鴻上	※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	12:15～13:00 バレトン 黒瀬		12:45～13:30 ポディアタック45 久門	12:00
15													15
30													30
45	12:45～13:15 エアロフット 鴻上		12:30～13:15 ポディコンバット45 大西		12:30～13:15 ボール体操 鴻上	※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		13:00～13:45 ヨガ(体) 曾我				13:00～17:30 子ども スイミングスクール	45
13:00													13:00
15													15
30	13:30～14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤		※ボール体操定員18名 13:30～14:15 シェイプエアロ 尾崎			14:00～14:45 ディスコ 田井		13:15～14:00 ポディコンバット45 金谷		13:45～14:30 ポディコンバット45 大西	14:00
45													45
14:00	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎		アーカイブレッスン 14:45～15:15 美姿勢エクササイズ30		14:30～15:30 ポディバランス 大西			アーカイブレッスン 15:00～15:45 メガダンス45		14:15～15:15 ポディパンプ 金谷		14:45～15:30 レズミルズダンス45	15:00
15													15
30	アーカイブレッスン 15:30～16:00 首肩こり解消ヨガ30	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
45													45
17:00		(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		(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									17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	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 ポディバランス 30(ST)	※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 陽活ヨガ30		17:00～18:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美) 17:15～18:15 コース型教室(有料) 子どもダンス(ジュニア) 大西(美) 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		18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)	18:00
15													15
30													30
45													45
19:00	19:15～19:55 シンブリーエアロ 鴻上		19:15～20:00 ワークアウトエアロ 鴻上		19:00～19:30 首肩こり解消ヨガ30			19:15～20:00 ボール体操 鴻上					19:00
15													15
30													30
45													45
20:00	20:15～21:00 ポディバランス45 (ST)大西		20:15～21:00 オリジナル健康体操 鴻上		20:00～20:45 ZUMBA STEP 尾崎	※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		※ボール体操定員18名 20:15～21:00 シェイプエアロ 鴻上		アーカイブレッスン 21:15～22:00 レズミルズダンス45			20:00
15													15
30													30
45													45
21:00	21:15～22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:15～22:00 ポディパンプ45 大西		21:00～21:45 ポディコンバット45 大西								21:00
15													15
30													30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

**2025年1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。

13:00～17:30
子ども
スイミングスクール

(フリーコース)
13:00～14:15
5コース
14:15～15:30
5コース
15:35～16:30
3コース
16:35～17:30
6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)
ジュニアフットサル
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

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

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)