

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													10:00
15			10:15~10:25 ラジオ体操/菊池										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 スイミング初級 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 鈴木											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	11:45~12:30 ポディパンプ45 (アーカイブレッスン)	※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											45
12:00			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		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	12:45~13:15 エアロフット 鴻上												30
45													45
13:00	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			13:00~13:45 ヨガ(体) 曾我		13:15~14:00 ポディコンバット45 金谷	13:00~17:30 子ども スイミングスクール	13:45~14:30 ポディコンバット45 大西	13:00
15													15
30	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					14:00~14:45 ディスコ 田井		14:15~15:15 ポディパンプ 金谷	(フリーコース) 13:00~14:15 5コース 14:15~15:30 5コース	14:45~15:30 レズミルズダンス45	30
45													45
15:00	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						15:00~15:45 メガダンス45			15:35~16:30 3コース 16:35~17:30 6コース		15:00
15													15
30													30
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											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 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					30
45													45
19:00													19:00
15	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										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	20:00~20:30 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 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 20:00~21:00 ポディバランス			20:00
15													15
30	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										30
45													45
21:00													21:00
15													15
30													30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

## 2025年3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

※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)  
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)  
18:30~19:30  
コース型教室(有料)  
子どもダンス(上級)  
大西(美)

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)