

[修正版]

2026年度《タイムテーブル》

2026年4月～2026年9月

月	火			水			木			金			土			日			
	9:30～21:45(利用時間21:30)			9:30～21:00(利用時間20:30)			9:30～21:45(利用時間21:30)			9:30～21:00(利用時間20:30)			9:30～20:00(利用時間19:30)			9:00～18:00(利用時間17:30)			
	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	
10:00	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ		小学校受託授業	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ		小学校受託授業	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ		小学校受託授業	9:45～10:45 骨盤調整 高橋		小学校受託授業	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ			10:00～10:10 おはよう体操 スタッフ			
11:00	10:00～10:45 アンチエイジング ヨガ 小林	10:10～10:55 ウォーキング2 コーチ		10:00～11:00 健康運動体操 中川	10:10～10:55 アクア45 高橋		10:00～10:45 いきいきリズム 櫻井			11:00～11:45 レギュラーエアロ 湯山			10:00～10:45 いきいき健康体操 櫻井			10:30～11:30 ストレッチヨガ 佐々木			
12:00	11:00～11:45 ZUMBA GOLD 小坂	11:00～11:45 BCS コーチ	11:00～12:00 FREE SWIM	11:15～11:45 爽快棒 スタッフ	11:00～12:00 スイムクラス (5コース) コーチ	11:00～12:00 FREE SWIM	11:15～11:45 高橋			12:00～12:30 ストレッチ スタッフ			11:00～11:45 やさしいバレトン 金子			11:45～12:30 佐々木			
13:00	12:00～13:15 ワク粋	11:00～14:00 FREE SWIM	12:10～13:10 マスターズ コーチ	12:00～13:00 タヒチアンダンス 清水	11:00～14:00 FREE SWIM	12:10～13:10 マスターズ コーチ	12:00～12:45 リラックスヨガ 高橋			12:15～13:00 BCS (3コース)	12:15～13:00 3コース		12:10～13:10 マスターズ コーチ			12:45～13:45 マスターズ コーチ	12:45～13:45 ワク粋		
14:00	13:30～14:30 太極剣 伊藤		13:10～14:00 FREE SWIM	13:15～14:00 オリジナルエアロ tenten		13:10～14:00 FREE SWIM	13:30～14:30 フラダンス 野田			13:00～14:00 太極拳 伊藤	13:00～14:00 6コース		13:10～14:00 FREE SWIM			12:45～14:15 ワク粋			
15:00	休館日	ワク粋とは… 無料レッスンをワク粋のうちのどこか、不定期で行います。 レッスンの詳細は前月中に発表いたします！お楽しみに♪ ※イベント的に有料のレッスンが入る場合もございます						14:45～15:30 ZUMBA KAITO			14:15～15:00 ヨガ 小林			14:25～15:30 ほぐして・ 整えるヨガ 齋藤			14:00～14:45 高橋		
16:00														15:45～16:30 オリジナルエアロ 佐々木			15:00～15:45 リラックスヨガ 篠崎		
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00～19:45 ZUMBA KAITO			18:30～19:15 ZUMBA 長澤			19:00～19:45 高橋			18:15～18:45 ワク粋			19:00～19:45 リラックスヨガ 齋藤			18:45～19:30 FREE SWIM	18:45～19:30 FREE SWIM 2コース		
20:00		20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:10 マスターズ コーチ	20:00～21:00 スイムクラス コーチ						20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:10 マスターズ コーチ	20:00～21:00 スイムクラス コーチ							
フロント受付時間	9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			8:30～17:00			

第1・3・5週
コンビネーション
ステップ

第2・4週
かんたん
ステップ
高橋

裸足

第1・3・5週
レギュラーエアロ

第2・4週
筋肉コンディショ
ニング

第1・3・5週
ステップ

第2・4週
レギュラーエアロ

第1・3・5週
レギュラーエアロ

第2・4週
シェイプボクササイズ

祝日営業の場合は **青枠内** のスタジオプログラムで行います。プログラム変更になる場合もございます。
 祝日営業の場合は18:00に閉館となります。お客様がご利用可能な時間は17:45までとなっております。ご了承ください。
 ※代行等でカテゴリ変更になる場合がございます。代行情報などはHP、FaceBook、館内掲示をご確認ください。
 ※フロント受付時間とフィットネス営業時間は異なります。お手数ですが、お手続きやお支払いなどは受付時間内をお願い致します。火曜日～土曜日19時以降御用の方はトレーナーまでお声掛けください。
 ※スイムレッスンがあるときのフリースイムのコースは変動があります。ご了承ください。
 BCSはボディコントロール&スイムのことです。

時間変更 時間変更のあるプログラム

new! 新しいプログラム

靴が必要なクラス