

2026年度《タイムテーブル》 2026年10月～2027年3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
9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ				9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ			9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ			9:45～10:45 骨盤調整 高橋			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		
10:00～10:45 アンチエイジング ヨガ 小林			小学校受託授業	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		小学校受託授業			小学校受託授業	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		
11:00～11:45 ZUMBA GOLD 小坂				11:15～11:45 爽快棒 スタッフ			11:15～11:45 高橋			11:00～11:45 レギュラーエアロ 湯山			11:00～12:00 スイムクラス (5コース) コーチ	11:00～11:45 やさしいバレ ン 金子				
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
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		

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