

2026年1・2月 タイムテーブル



時間	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00		10:10～10:30 体幹20【河村】		10:15～11:00 やさしいエアロ		10:10～10:55 太極拳 【五十嵐】45		10:30～10:45 骨盤体操 15		10:10～10:25 目覚まし体操15	10:15～11:15 中級 平・バ 【緒方】60	10:15～11:00 かんたんエアロ 【水野】45
11:00	10:45～11:30 中級45 ク・背 【永野】	11:00～12:00 マスター 60 【Masaki】	10:40～11:25 青竹46 【河村】	10:45～11:45 中級60 平・バ 【Masaki】	11:10～11:55 チャレンジア 【水野】45	10:45～11:45 中級60 ク・背 【永谷】	11:00～12:00 マスター 60 【夫馬】	10:45～11:45 上級 60 【鈴木】	10:50～11:35 らくらくエアロ 【今井】45	10:45～11:45 中級60 背・平 【岡田】	10:30～11:30 上級 60 【夫馬】	11:10～11:55 バランスボール 【水野】45
12:00		予約制 ネット予約 8:00～		11:30～12:30 上級 60 【鈴木】				予約制 ネット予約 8:00～		11:30～12:30 上級 60 【緒方】		予約制 ネット予約 8:00～
13:00	13:00～14:00 初級60 ク背平 【緒方】		12:40～13:40 美カラダバランス60 【坪井】	12:30～13:15 足心ヨーガ 【服部】45	12:30～13:15 アクアダンス 45 【塚本】	12:05～12:55 アシュタンガヨーガ 【南】45	12:30～13:15 フラ 【中村】45	12:40～13:25 アクアフィン 【角野】45	13:00～13:45 ウォーキング 【永谷】45	13:00～13:45 パレトン 【MAKI】45		
14:00		13:35～14:20 健美操45 【石川】						13:35～14:05 マーチ& ストレッチ 【角野】30				
15:00	14:15～15:00 アクアダンス45 【角野】					14:00～14:45 NOSS(ノス) 【三浦】45		14:15～15:00 オリジナルアクア 【坪井】45		13:55～14:40 リラクゼーションヨガ 【MAKI】45		
18:00											18:00～19:00 上級 60 【鈴木】	
19:00	19:00～20:00 中級60 ク・バ 【夫馬】		19:00～19:45 初級 ク背平 【夫馬】45	19:00～19:30 30分エアロ 【三浦】30	19:00～20:00 チャレンジスイム 60 【夫馬】	19:00～19:45 ZUMBA 【山本】45	19:00～20:00 初中級 背・平 60 【緒方】	19:00～19:45 足心ヨーガ 【服部】45	19:00～20:00 中上級 四種目60 【緒方】			
20:00		19:30～20:30 癒しの ヨガ60 【NANAKO】		19:35～20:05 ステップエアロ 【三浦】30	20:00～21:30 スーパーZ 90 登録制 【岡田】		20:35～21:05 燃えるアクア 【塚本】30	19:55～20:25 コアトレーニング 【塚本】30		19:45～21:00 スーパーZ 75 登録制 【Masaki】		
21:00			20:35～21:20 整うアクア 【久保田】45				21:05～21:20 水中HIT 15					
閉館 21:30												

※プールプログラム(泳法・アクア)はレッスン開始5分後・スタジオレッスンは開始後のご参加はできません。

スタジオ入室はレッスン開始10分前からの入室をお願いします。