

2026年1・2月 タイムテーブル

…時間変更

時間	月	火	水	木	金	土	
10:00	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
11:00	10:45~11:30 中級45 ク・背 【永野】 11:00~12:00 マスター 60 【Masaki】	10:10~10:30 体幹20【河村】 10:40~11:25 青竹46 【河村】 11:10~11:55 予約制 ネット予約 8:00~	10:45~11:45 中級60 平・バ 【Masaki】	10:15~11:00 やさしいエアロ 【水野】45 11:10~11:55 チャレンジエア 【水野】45	10:10~10:55 太極拳 【五十嵐】45 10:45~11:45 中級60 ク・背 【永谷】 11:00~12:00 マスター 60 【夫馬】	10:30~10:45 骨盤体操 15 10:45~11:45 上級 60 【鈴木】 11:10~11:55 リbody 【南】45 12:05~12:55 アシュタンガヨガ 【南】45 13:00~13:45 DANCE TRY 【akemi】45 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	10:10~10:25 目覚まし体操15 10:35~11:20 美しいからだ通り 【南】45 11:30~12:15 やさしいピラティス 【南】45
12:00					12:30~13:15 アクリアダンス 45 【塚本】	12:30~13:15 フラ 【中村】45 13:00~13:45 ウォーキング 【永谷】45 13:55~14:40 リラクゼーションヨガ 【MAKI】45	
13:00	13:00~14:00 初級60 ク・背・平 【緒方】	13:35~14:20 健美操45 【石川】	12:40~13:40 カラダ・バランス60 【坪井】	12:30~13:15 足心ヨーガ 【服部】45			
14:00	14:15~15:00 アクアダンス45 【角野】						
15:00							
18:00							
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 19:30~20:30 癒しの ヨガ60 【NANAKO】	30分エアロ 【三浦】30 19:35~20:05 ステップエアロ 【三浦】30 20:10~20:40 ピラティス 【三浦】30 20:35~21:20 整うアクア 【久保田】45	19:00~20:00 チャレンジスイム 60 【夫馬】 20:00~21:30 スーパーZ 90 登録制 【岡田】	19:00~19:45 ZUMBA 【山本】45 19:00~20:00 足心ヨーガ 【服部】45 19:00~20:00 中上級 四種目60 【緒方】 19:35~20:25 コアトレーニング 【塚本】30 20:35~21:05 燃えるアクア 【塚本】30 21:05~21:20 水中HIT 15	19:00~19:00 上級 60 【鈴木】	
20:00							19:45~21:00 スーパーZ 75 登録制 【Masaki】
21:00							
				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。