

# 2026年2月 タイムテーブル



…コーチ変更



…時間変更



…アプリにてネット予約(8:00~)

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 【水野】45		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60 平・バ 【緒方】	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 【有井】	10:40~11:25 青竹45 【河村】	10:45~11:45 中級60 平・バ 【永野】	11:10~11:55 チャレンジエアロ 【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】	11:10~11:55 リbody 【南】45	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 かんたんエアロ 【水野】45
12:00			11:30~12:30 上級 60 【鈴木】	11:30~12:30 上級 60 【鈴木】				12:05~12:55 アシュタンガヨーガ 【南】45		11:30~12:30 上級 60 【緒方】	11:30~12:15 やさしいピラティス 【南】45		11:10~11:55 バランスボール 【水野】45
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】		12:30~13:15 アクアダンス 45 【塚本】	12:40~13:25 アクアフィン 【角野】45	12:30~13:15 フラ 【中村】45	13:00~13:45 ウォーキング 【永谷】45	13:00~13:45 パレト 【MAKI】45		
14:00		13:35~14:20 健美操45 【石川】						13:00~13:45 DANCE TRY 【akemi】45	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ーガ 【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】	19:00~20:00 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	20:00~21:15 スーパーZ 75 登録制 【岡田】			19:50~20:20 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					20:35~21:05 燃えるアクア 【塚本】30					
								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。