

2026年2月プログラムスケジュール

脂肪燃焼プログラム

機能改善プログラム

泳力アッププログラム

★ 照明演出プログラム

筋力アッププログラム

アクアエクササイズプログラム

カルチャープログラム

📖 初心者安心プログラム



プログラム休講日

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	
	■定員/34名	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名	■定員/34名			■定員/16名		■定員/34名				予約不要 ラジカル 5分										■定員/34名			■定員/34名			
	10:20~ 太田 45分 Kai	10:20~ ピラティス 45分 入澤		10:20~ サーキット 30分 スタッフ	10:30~ アクアビクス 45分 田辺	10:20~ リラククス ヨガ 45分 hitomi			10:20~ サーキット 30分 スタッフ		10:20~ ハタヨガ 45分 hitomi			■有料クラス 10:30~ ウェーキング& ヨガの クロール 初級 45分 内田	■定員/34名									10:30~ コアトレ& ストレッチ 40分 MIHO			10:20~ コアトレ& ストレッチ 40分 MONA				
	■定員/34名	■定員/15名	11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ			■定員/34名					■定員/34名			■定員/16名	■有料クラス 11:20~ ヨガ リラククス 30分 スタッフ	■定員/34名								10:00~ 幼稚園 スイミング (Bコース使用)			10:15~ キッズ スイミング スクール	★	11:15~ ボディパンプ 60分 MONA		
	11:20~ ステップ (初級) 45分 入澤	11:20~ ヨガ リラククス 30分 継続		■定員/16名	11:30~ 成人 スイミング スクール 初級60分 松本	11:20~ フラ 45分 海野			11:40~ サーキット 30分 スタッフ	11:40~ 南泳者 (初級) 30分 太田	11:20~ アロマヨガ 45分 hitomi			■定員/15名	11:50~ ストレッチ 30分 スタッフ									10:15~ キッズ スイミング スクール			10:15~ キッズ スイミング スクール			10:15~ キッズ スイミング スクール	
	■定員/34名	■定員/15名	■定員/15名			■定員/34名					■定員/22名	■定員/15名			■有料クラス 12:30~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田	■定員/34名									12:15~ サーキット 30分 スタッフ			12:30~ リラククスヨガ 40分 藤原		12:30~ ボディ パンプ 45分 MONA	
	12:20~ ジャズダンス (A用) 45分 渡	12:20~ ハタヨガ 45分 北村			12:40~ 平泳ぎ (初級) 45分 松本	12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ	12:20~ フラ 45分 海野				12:30~ エアロビクス 初級 45分 小倉	12:30~ ボディパンプ 30分 土岐 ★			■定員/34名	12:30~ ボディ パンプ 30分 土岐 ★										13:25~ ボディパンプ 60分 渡	★	13:35~ エアロビクス 初級 45分 小倉川	13:30~ フロアヨガ 45分 入澤		
	■定員/34名				13:30~ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	13:30~ ボディパンプ 45分 MONA ★	13:50~ ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ				14:00~ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	■定員/34名	14:35~ ヨガピラ 45分 渡															10:15~ FREE タイム	14:00~ 成人 スイミング スクール 初級 60分 太田	14:00~ 成人 スイミング スクール 初級 60分 太田	
						14:40~ ボディ パンプ 45分 hitomi																								15:15~ アクアビクス 30分 太田	
																														■定員/22名	
																														16:00~ ヨガ ピラティス 45分 太田	
																														16:00~ ヨガ ピラティス 45分 太田	
																														17:00~ ヨガ ピラティス 45分 太田	
																														17:30~ ヨガ ピラティス 45分 太田	
																														18:00~ ヨガ ピラティス 45分 太田	
																														18:30~ ヨガ ピラティス 45分 太田	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	
																														19:00 CLOSE	

プログラム休講日