

2026年10月プログラムスケジュール【訂正版】

プログラム休講日

脂肪燃焼プログラム

機能改善プログラム

泳カアッププログラム

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

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

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/16名	■有料クラス	予約不要 10:20～ ラジオ体操 5分						■定員/34名					■定員/34名								
	10:20～ 太極拳 45分 KaI	10:20～ ピラティス 45分 入澤	■定員/15名 10:55～ ストレッチ 20分 スタッフ	10:30～ サーキット 25分 スタッフ	10:30～ アクアビクス 45分 田辺	10:20～ リラックス ヨガ 45分 hitomi			■定員/15名			■定員/16名	■有料クラス	10:30～ ウォーターキック& はじめての クロール 初級 45分	10:35～ ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ						10:00～ 幼稚園 スイミング [5コース利用]	10:30～ 健康体操 ストレッチ 45分 Daiki						10:15～ キッズ スイミング スクール	10:20～ コアトレ& ストレッチ 40分 MONA					
	■定員/34名	■定員/15名			■有料クラス	■定員/34名			■定員/16名			■定員/16名	■有料クラス	11:30～ サーキット 25分 スタッフ	11:20～ コアトレ ストレッチ 30分 スタッフ						■定員/34名	11:30～ ZUMBA 45分 Daiki							11:15～ ボディアバンプ 60分 MONA					
	11:20～ ステップ （初級） 45分 入澤	11:20～ ヨガ リラクゼーション 45分 藤原			11:30～ 成人 スイミング スクール 初級60分 松本	11:30～ フラ 45分 澤野			■定員/15名			■定員/15名	■有料クラス	11:30～ サーキット 25分 スタッフ	11:40～ 平泳ぎ （初級） 30分 太田	11:20～ アロマヨガ 45分 hitomi						12:15～ キッズ スイミング スクール	12:30～ ZUMBA 45分 Daiki						12:30～ ボディアバンプ 60分 MONA					
	■定員/34名	■定員/15名			■定員/34名	■有料クラス			■定員/16名			■定員/15名	■有料クラス	11:55～ ストレッチ 20分 スタッフ	12:00～ 平泳ぎ （初級） 30分 太田	12:30～ エアロビクス 初級45分 小暮					■定員/16名	12:15～ サーキット 25分 スタッフ	■定員/34名	12:30～ リラクゼーション ヨガ 40分 藤原						12:30～ ボディアバンプ 60分 MONA				
	12:20～ ジャズダンス （入門） 45分 渡	12:20～ ハタヨガ 45分 北村			■定員/22名	12:20～ ボディアバンプ 45分 栗山	12:20～ フラ 45分 澤野			■定員/34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レッスン使用 内田		12:40～ ストレッチ 20分 スタッフ	12:30～ エアロビクス 初級45分 小暮						12:40～ ボディアバンプ 60分 MONA	■定員/34名	13:00～ ボディアバンプ 60分 藤原						13:25～ ボディアバンプ 60分 藤原				
	■定員/34名				■有料クラス	■定員/34名						■定員/15名	■有料クラス	13:00～ 成人 スイミング スクール 初級60分 太田	13:25～ SPRINT 30分 土岐						13:15～ キッズ スイミング スクール	13:35～ エアロビクス 初級45分 小早川						13:35～ ボディアバンプ 60分 入澤						
	13:20～ アロマヨガ 60分 太田				13:30～ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	13:30～ ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ						■定員/15名	■有料クラス	14:00～ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	14:15～ SPRINT 30分 土岐							14:00～ 有料 プライベート レッスン ※1レッスン使用	14:35～ リラクゼーション ヨガ 45分 入澤						14:35～ ボディアバンプ 60分 hitomi					
	■定員/34名				■有料クラス	■定員/34名						■定員/15名	■有料クラス	14:30～ おまかせ初級 45分 太田	14:45～ SPRINT 30分 土岐						14:40～ ボディアバンプ 60分 藤原	15:00～ ボディアバンプ 60分 hitomi						15:40～ ボディアバンプ 60分 小早川						