

2026年1月～3月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜 ※休館日	土曜			日曜				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30				9:45~9:55 おはようストレッチ						9:45~10:00 起床時に行うストレッチ				9:03~10:30 avex DANCE NATION			9:45~10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ		10:00~		
10:00	10:00~10:45 ヨガ	田中 咲百合(VR)		10:00~10:45 コンディショニング	10:00~10:45 パレトン	上級	10:00~10:45 コンディショニング	10:00~10:40 南保 麻美	水中運動	10:00~10:30 下山 真理奈(VR)				10:00~10:45 avex DANCE NATION	10:00~10:30 ボディパンチ30	10:00~10:45 樹谷 豪一(VR)	10:00~10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ	10:00~	2		
10:30	増田 希望			10:15~10:35 エクササイズ	石川 久美子	牧島 久子	10:15~10:35 エクササイズ	10:15~10:35 南保 麻美		10:10~10:50 初級	10:10~10:50 長谷 美里			10:15~11:00 avex dance master	10:15~11:00 骨盤エクササイズ	10:45 ベビースイミング	10:15~11:00 ベビースイミング	10:45	3		
11:00				11:05~11:35 ピラティス	11:00~11:45 ヨガ	田中 伸幸	11:00~11:45 エアロビクス初級	11:05~11:35 南保 麻美		11:05~11:35 初級	11:05~11:35 長谷 美里			11:05~11:30 avex dance master	11:05~11:35 SAKI (VR)	11:00~12:00 山田 悅世	11:00~12:00 二の腕・背中ピラティス	11:00~12:00 子供水泳教室	4		
11:30	本多 麻衣子			11:30~11:45 増田 希望	立野 麻衣子	松本 隆雄	11:30~11:45 エアロビクス初級	11:30~11:45 佐々木 恵子		11:30~12:15 中級	11:45~12:15 ZUMBA	11:50~12:20 簡化24式太極拳		11:15~11:40 avex dance master	11:15~11:40 HIIT	11:15~12:15 倉島 大成	11:15~11:40 子供水泳教室	11:15~12:15 キンダー・幼児	5		
12:00	11:50~12:35 ボディバランス45	本多 麻衣子		12:00~12:40 初級	12:00~12:45 服部 隆宏		12:00~12:45 気象対策エクササイズ	12:00~12:45 松本 恵奈	12:00~12:30 ヨガ	12:00~12:30 南保 麻美	12:30~13:00 ヨガ	12:35~12:50 筋肉回復ストレッチ		12:00~12:30 avex dance master	12:00~12:30 バーニングファイター	12:00~12:15 倉島 大成	12:00~13:00 子供水泳教室	12:00~13:00 幼児	6		
12:30				12:30~13:15 中級	12:30~13:15 服部 隆宏		12:30~13:15 ボディバランス60	12:30~13:15 牧島 久子	12:30~13:00 ヨガ	12:30~13:15 笠原 武範	12:30~13:00 ヨガ	12:40~13:10 筋肉改善エクササイズ		12:30~13:20 avex dance master	12:30~13:00 ZUMBA	12:35~13:20 甲斐 未奈 (VR)	12:30~13:00 子供水泳教室	12:30~13:00 幼児・学童	7		
13:00	12:50~13:35 マルチダンス	山田 さとみ		13:00~13:30 セルフ・フットセラピー	三浦 栄紀 (VR)		13:00~13:30 ヨガ	13:00~13:45 平木 寛子	13:00~13:45 ヨガ	13:20~14:05 ボディジャム45	13:20~14:05 山田 さとみ	13:40~14:10 姿勢改善ピラティス		13:00~14:00 avex dance master	13:30~14:00 YUKIKO(VR)	13:35~14:20 NICO	13:30~14:20 ヨガ	13:30~14:20 バーニングファイター	8		
13:30				13:30~14:15 上級	13:30~14:15 笠原 武範		13:30~14:30 エクササイズ	13:30~14:30 佐藤 旭	13:45~14:00 ヨガ	13:45~14:00 山田 佳奈美	13:45~14:30 マルチダンス	13:45~14:30 佐藤 旭	14:20~15:20 太極拳	14:20~15:20 及川 弘孝	15:00~15:30 15:05~15:35	15:00~15:30 15:05~15:35	15:00~16:00 15:05~15:50	15:00~16:00 15:20~15:50	15:00~16:00 15:15~15:50	9	
14:00	13:50~14:50 背骨コンディショニング	杉吉 美有紀(VR)		14:15~14:45 膝のセルフケア	14:15~14:45 服部 隆宏		14:15~14:45 マルチダンス	14:15~14:45 佐藤 旭	14:45~14:45 平木 寛子	14:45~14:45 岩橋 悠太(VR)	14:45~14:50 太極拳	14:45~14:50 及川 弘孝	14:45~14:50 リラックスヨガ	14:45~14:50 清水 鮎美(VR)	14:45~14:50 14:50~15:05	14:45~14:50 14:50~15:05	14:45~14:50 14:50~15:05	14:45~14:50 14:50~15:05	14:45~14:50 14:50~15:05	10	
14:30	山田 さとみ			14:45~14:45 ヨガ	14:45~14:45 笠原 武範		14:45~14:45 エクササイズ	14:45~14:45 佐藤 旭	14:45~14:45 ヨガ	14:45~14:45 岩橋 悠太(VR)	14:45~14:45 太極拳	14:45~14:45 及川 弘孝	14:45~14:45 リラックスヨガ	14:45~14:45 清水 鮎美(VR)	14:45~14:45 14:45~14:50	14:45~14:45 14:45~14:50	14:45~14:45 14:45~14:50	14:45~14:45 14:45~14:50	14:45~14:45 14:45~14:50	11	
15:00				15:00~16:00 キッズバレエ			15:00~16:00 子供水泳教室	15:00~16:00 キンダー・幼児	15:00~16:00 子供水泳教室	15:00~16:00 子供水泳教室	15:00~16:00 子供水泳教室	15:00~16:00 子供水泳教室	15:00~16:00 リラックスヨガ	15:00~16:00 清水 鮎美(VR)	15:00~16:00 15:05~15:50	15:00~16:00 15:05~15:50	15:00~16:00 15:05~15:50	15:00~16:00 15:05~15:50	15:00~16:00 15:05~15:50	12	
15:30				16:00~17:00 キッズバレエ			16:00~17:00 子供水泳教室	16:00~17:00 幼児・学童	16:00~17:00 子供水泳教室	16:00~17:00 子供水泳教室	16:00~17:00 子供水泳教室	16:00~17:00 子供水泳教室	16:00~17:00 フィットネス フラダンス【振付編】	16:00~17:00 佐藤 佳代(VR)	16:05~16:35 16:05~16:35	16:05~16:35 16:05~16:35	16:05~16:35 16:05~16:35	16:05~16:35 16:05~16:35	16:05~16:35 16:05~16:35	13	
16:00	16:00~17:00 キッズバレエ			16:30~17:00 子供水泳教室			16:30~17:30 体操教室	16:30~17:30 幼児・学童	16:30~17:30 体操教室	16:30~17:30 子供水泳教室	16:30~17:30 子供水泳教室	16:30~17:30 子供水泳教室	16:30~17:30 avex dance master	16:30~17:30 リトル	16:30~17:30 16:30~17:30	16:30~17:30 16:30~17:30	16:30~17:30 16:30~17:30	16:30~17:30 16:30~17:30	16:30~17:30 16:30~17:30	14	
16:30				17:00~18:00 子供水泳教室			17:00~18:00 体操教室	17:00~18:00 幼児・学童	17:00~18:00 子供水泳教室	17:00~18:00 子供水泳教室	17:00~18:00 子供水泳教室	17:00~18:00 子供水泳教室	17:00~18:00 ヨガ	17:00~18:00 井出 由起(VR)	17:15~17:45 呼吸を深めるピラティス	17:15~17:45 呼吸を深めるピラティス	17:15~17:45 呼吸を深めるピラティス	17:15~17:45 呼吸を深めるピラティス	17:15~17:45 呼吸を深めるピラティス	17:15~17:45 呼吸を深めるピラティス	15
17:00				17:30~18:00 呼吸を深めるピラティス			17:30~18:00 子供水泳教室	17:30~18:00 幼児・学童	17:30~18:00 子供水泳教室	17:30~18:00 子供水泳教室	17:30~18:00 子供水泳教室	17:30~18:00 子供水泳教室	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:00 井出 由起(VR)	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:00 ヨガ	16	
17:30				18:00~18:30 呼吸を深めるピラティス			18:00~18:30 子供水泳教室		18:00~18:30 子供水泳教室		18:00~18:30 子供水泳教室		18:00~18:30 avex dance master	18:00~18:30 リトル	18:00~18:30 ヨガ	18:00~18:30 18:00~18:30	18:00~18:30 18:00~18:30	18:00~18:30 18:00~18:30	18:00~18:30 18:00~18:30	17	
18:00	18:15~18:45 リラックスヨガ			18:45~18:45 清水 鮎美(VR)			18:45~18:45 子供水泳教室		18:45~18:45 学童上級		18:45~18:45 avex dance master	18:45~18:45 キッズ入門	18:45~18:45 ヨガ	18:45~18:45 18:45~18:45	18:45~18:45 18:45~18:45	18:45~18:45 18:45~18:45	18:45~18:45 18:45~18:45	18:45~18:45 18:45~18:45	18		
18:30				19:00~19:30 コンディショニング			19:00~19:30 パレトン		19:00~19:30 子供水泳教室		19:00~19:30 子供水泳教室		19:00~19:30 avex dance master	19:00~19:30 リトル	19:00~19:30 ヨガ	19:00~19:30 19:00~19:30	19:00~19:30 19:00~19:30	19:00~19:30 19:00~19:30	19:00~19:30 19:00~19:30	19:00~19:30 19:00~19:30	19
19:00	19:00~19:30 水落 齊平			19:45~20:15 シェイプアップエクササイズ			19:45~20:00 水中運動		19:45~20:00 石倉 直人		19:45~20:00 子供水泳教室		19:45~20:00 avex dance master	19:45~20:00 キッズ入門	19:45~20:00 ヨガ	19:45~20:00 19:45~20:00	19:45~20:00 19:45~20:00	19:45~20:00 19:45~20:00	19:45~20:00 19:45~20:00	19:45~20:00 19:45~20:00	20
19:30				19:45~20:30 LesMILLS PILATES			19:45~20:30 水中運動		19:45~20:30 石倉 直人		19:45~20:30 子供水泳教室		19:45~20:30 avex dance master	19:45~20:30 リトル	19:45~20:30 ヨガ	19:45~20:30 19:45~20:30	19:45~20:30 19:45~20:30	19:45~20:30 19:45~20:30	19:45~20:30 19:45~20:30	19:45~20:30 19:45~20:30	21
20:00	19:45~20:15 石倉 直人			20:10~20:40 週替わり(4泳法)			20:10~20:40 パレトン		20:10~20:40 鈴木 務		20:10~20:40 子供水泳教室		20:10~20:40 avex dance master	20:10~20:40 リトル	20:10~20:40 ヨガ	20:10~20:40 20:10~20:40	20:10~20:40 20:10~20:40	20:10~20:40 20:10~20:40	20:10~20:40 20:10~20:40	20:10~20:40 20:10~20:40	22
20:30				20																	