

2026年  
1月～3月 プール&スタジオ スケジュール

...成人水泳教室は  
成人スクールメンバーの教室です

...お子様対象のスクールです

...靴をご用意いただくプログラムです

...椅子を使用するプログラムです

月	MON	火	TUE	水	WED	木	FRI	金	SAT	土	SAT	日	SUN
	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
9:50～10:35 水中らくらく 体操 横山	9:45～10:30 ピラティス 今井	10:45～11:45 やさしいエアロ 今井		9:45～9:55 ボールストレッチ 10:00～10:45 ゆっくり水中 ウォーキング 吉田	10:00～10:30 リズム体操 太田	9:40～10:10 リズム体操 横山	10:20～10:50 スリムアップ 横山	10:00～11:00 いきいき体操 太田	9:00～11:00 スイミング 教室	10:10～10:55 YOGA 定塚	11:10～11:25 筋トレ体操	9:00～10:00 スイミング 教室	
10:45～11:45 成人 水泳教室 横山				10:45～11:30 ヨガ MANAMI	10:45～11:45 成人 水泳教室 柄崎	13:00～13:45 モビバンウォーキング 上野	13:00～13:45 水中ウォーキング 横山	13:00～13:45 フラ エクササイズ 松田	13:00～14:00 いきいき体操 曾根原	13:00～14:00 スイミング 教室	14:30～15:30 キッズ体操 (年中～小学生)		
13:00～13:45 水中歩行＆アクア 赤川	13:00～14:00 いきいき体操 曾根原			13:15～14:00 水中ウォーキング 曾根原	13:30～14:00 adidasYOGA 太田	14:15～14:30 ストレッチ 14:30～15:00 中級ステップ 太田	14:15～14:45 リズム体操 赤川	14:00～14:30 アクアピクス30 柄崎	14:00～14:15 ボールストレッチ	14:30～15:30 キッズ体操 (年中～小学生)	17:45～18:30 成人 水泳教室 曾根原		
大人フリー利用16:30まで	17:00～18:00 キッズダンス (小学2年生～)			大人フリー利用16:30まで	17:00～19:00 スイミング 教室	大人フリー利用16:00まで	16:30～18:30 スイミング 教室	大人フリー利用16:00まで	16:00～19:00 スイミング 教室	19:10～19:40 adidasYOGA 太田			
17:00～19:00 スイミング 教室						18:00	17:30～18:30 キッズ体操 (小学生)			19:45～20:30 成人 水泳教室 吉田			
19:45～20:30 成人 水泳教室 柄崎				19:45～20:30 成人 水泳教室 曾根原		20:00	19:30～20:15 パワーヨガ MANAMI						
休館日						21:00							