

# 2026年1月～3月 プール・スタジオタイムスケジュール

	月		火					水					木					金					土					日						
	プール		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				
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	
10:00	指紋登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能																																	
10:30				10:30 アクアウォーキング 小宮									10:30 ウェーブリング 佐藤		10:30																			10:30 ウェーブリング 佐藤
11:00															11:15 はじめて 初級 小宮																			11:00 レスミルス ボディバランス 佐藤
11:30																																		11:45 ボディバランス 佐藤
12:00																																		11:45 初中級 ボクシング VR林
12:30																																		12:00 中上級 ダンスエアロ VR柴
13:00																																		12:50 呼吸を深めるピラ ティスVRS SAKI
13:30																																		13:15 バーベル ワークアウト VR 魚原
14:00																																		14:00 HIIT（筋トレ） VR原田
14:30																																		14:40 ボールエクササイズ VR田中
15:00																																		15:10 重みを増えるフレ ットレー ニングVR藤本
15:30																																		15:30 はじめて ボクシング VR酒井田
16:00																																		16:15 カンフーエクササイズ VR下起
16:30																																		16:30 中級ステップ 三浦
17:00																																		17:15 ダンスエクササイズ VR杉吉
17:30																																		
18:00																																		
18:30																																		
19:00																																		
19:30																																		
20:00																																		
20:30																																		
21:00																																		
指紋登録済みの方はジムエリア20:30以降もご利用可能！！																																		
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 20:30まで シャワー・サウナ 20:45まで																																		
有人時間																																		
※指紋登録して頂いた方のみ24時間利用 できます。																																		
デイ・年会会員様ご利用時間																																		
平日 10:00~17:00																																		
年金レギュラー会員様ご利用時間																																		
平日 10:00~17:00																																		
土曜 10:00~17:30																																		
日曜 10:00~14:30																																		
大人プールフリーご利用時間																																		
平日 10:00~17:00/18:10~20:30																																		
土曜 10:00~13:50/16:10~17:30																																		
日曜 10:00~14:30																																		
休館日																																		
毎週月曜・お盆・年末年始・施設点検日等																																		
※指紋登録して頂いた方のみ休館日も利用できます。																																		

※   変更箇所は赤い太枠で表示しています。 ※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。

※   VR箇所はピンク太枠で表示しています。 ※VR＝バーチャル 国内人気インストラクターのレッスンを、スクリーンに映し出された動画でお楽しみいただけます。初めての方も人目を気にせずに参加できます。