

# レッスン表 (スタジオ・プール)

## 2026年3月～

○レッスン担当者及び内容が変わることがございます。  
 代行ボードでご確認ください。  
 ○安全の為、レッスンの途中入場はご遠慮下さい。  
 ○運動の際は、こまめな水分補給を行いましょ！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
スタジオ1		11:05 ハタヨガ 末廣 30分		13:30 やさしいピラティス 岡田 30分	14:15 アンチエイジング 岡田 30分				18:45 ハタヨガ 末廣 30分		20:00 リラックスボール 今西 30分	
スタジオ2	10:20 シェイプエアロ 伊藤(真) 30分			13:30 かんたんステップ 伊藤(真) 30分	14:15 ヒップホップ 伊藤(真) 45分 <b>有料</b>	ヒップホップ 毎月1週目火曜日 定員18名 予約制			19:25 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分			
プール		11:00 スイミングスクール <b>有料</b> 初級:岡田(洗) 中上級:塩見 60分		13:15 アクアピラティス 長崎 30分	14:00 スイミングスクール <b>有料</b> 初級:伊藤(み) 中上級:塩見 60分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45～19:00)						
スタジオ1		10:55 ポティラインアップ 橋本(か) 30分		13:15 ハタヨガ 末廣 30分	14:00 バレトン 長崎 30分	「ジュニアダンス」 (15:00～18:00)				19:30 <b>有料</b> ジャズダンスコンテンポラリー 中藤 90分		
スタジオ2	10:10 かんたんウォーキング 堀川 30分	10:50 のんびりほぐそう 堀川 30分 (定員25名)	11:40 シェイプエアロ&ステップ 橋本(か) 30分	月の最終週のみ ステップになります		13:15 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	「ジュニア体操」 (15:00～18:00)			19:00 週替わりEX 今西 30分	19:40 ボディメンテナンス 今西 30分	
プール	10:15 かんたんスイム 西条 30分	ベビースイミング 11:15～12:00		12:00 アクアウォーキング 小野寺 30分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:00～19:00)			19:00 スイミングスクール <b>有料</b> 初級:伊藤(み) 60分				
スタジオ1	10:20 太極拳 森永 30分		11:40 スローウインヤサヨガ 岡田(容) 30分	13:15 骨盤調整 成田 30分	14:30 介護予防 成田 60分	介護予防(1クール10回) 1クール(2026年度) 2026年9月より開催予定 2クール(2026年度) 2027年1月より開催予定			19:35 かんたんヒップホップ 伊藤(真) 30分	20:15 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分		
スタジオ2		10:55 大人のバレエエクササイズ 中藤 30分		13:15 ズンバ 吉羽 30分	14:00 ストレッチボール 吉羽 30分	「ジュニア体操」 (15:00～18:00)			19:00 ラテンダンスエクササイズ シロイワ 30分			
プール	10:15 かんたんスイム 塩見 30分	11:00 スイミングスクール <b>有料</b> 初級:塩見 中上級:西条 60分		13:30 アクアリズム 今西 30分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45～19:00)			20:00 アクアリズム 今西 30分				
スタジオ1		10:55 フットコンディショニング 橋本(か) 30分	11:40 フリーダンス 橋本(か) 30分	イスヨガ 毎月1週目金曜日 定員18名 予約制		13:20 リズムピクス 堀川 30分	14:05 ずわってボール 堀川 30分	14:50 クイックストレッチ 末廣 10分	「ジュニアダンス」 (16:00～19:00)			
スタジオ2	10:10 ステップエクササイズ 伊藤(真) 30分	10:50 ステップエクササイズ 伊藤(真) 30分	11:50 イスヨガ <b>有料</b> 末廣 45分	「ジュニア体操」 (15:00～18:00)			18:45 Yoggy Yoga 成田 30分	19:30 オリジナルエアロ 成田 30分				
プール		12:00 アクアリズム 今西 30分	13:15 ゆったりスイム 岡田 30分	14:00 スイミングスクール <b>有料</b> 初級:伊藤(み) 中上級:塩見 60分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45～19:00)							
スタジオ1	10:00 ストレッチボールEX 今西 30分	10:45 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	11:30 フリースタイルジャズ 南 30分	13:30 ラテンダンスエクササイズ シロイワ 30分	14:15 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	18:15 フィギュア8 長崎 30分	19:00 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	土曜日のご利用時間は 20時までとなっております。				
スタジオ2	ラジオ体操は9時45分より行います			「ジュニア体操」 (10:00～12:00)		「ジュニア体操」 (13:00～14:00)						
プール	「ジュニアスイミング」で一部コースを使用致します (10:00～12:00)		11:15 アクアウォーキング 岡田 30分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (13:00～18:00)			18:00 スイミングスクール <b>有料</b> 初級:岡田(洗) 中上級:塩見 60分	19:05 アクアリズム 長崎 30分				
スタジオ1	<ul style="list-style-type: none"> <li>🌱 …初心者向けのクラス</li> <li>🔄 …時間や内容担当に変更のあったクラス</li> <li>🏷️ …有料レッスン、フロントにてお申し込みください</li> <li>🟡 …30分前にフロントでご予約となります</li> </ul>											
スタジオ2	10:30 かんたんウォーキングストレッチ 担当交替わり 30分	11:15 リフレッシュエアロ 担当交替わり 30分	担当交替わり 担当により内容が変わる場合があります。 詳しくは、館内掲示の日曜レッスン表をご参照ください。			14:00 フラダンス 中谷 30分	14:45 腰痛予防ストレッチ 吉羽 30分	15:30 ズンバ 吉羽 30分	16:15 リフレッシュエアロ 伊藤(真) 30分	※泳法レッスン表はフロントで ご確認をお願いします。		
プール	「ジュニアスイミング」で一部コースを使用致します (10:00～11:00)		「ベビースイミング」 11:15～12:00 小野寺 30分		12:10 アクアウォーキング 小野寺 30分	13:00 ゆったりスイム スタッフ 30分						