

プログラム時間帯

2026. 4月

	火曜日			水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	スタジオ	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
8:30					9:30~10:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本							
10:00						9:45~10:30 (45) いきいき体操教室 (有料短期教室) 担当: 石光				9:45~10:15 ジャッフルダンス 担当: TAKE		10:00~10:30 ジャッフルダンス 担当: TAKE
10:30	10:10~10:50 (40) ラテンエアロ 担当: 松野			10:10~10:45 (35) 筋トレエクササイズ 担当: 矢野		10:35~11:05 (30) ヨガエクササイズ 担当: 松野		10:10~10:50 (40) ボール&ダンスエアロ 担当: 安田				10:45~11:15 ジャッフルダンス 担当: TAKE
11:00	10:55~11:40 (45) 中高年のための 体力づくり教室 担当: 通			10:50~11:10 (20) ストレッチ (矢野)						10:45~11:30 (45) 女性のカラダケア エクササイズ (有料短期教室) 担当: 安田		
11:30					11:15~11:45 (30) 格闘技系アクア 担当: 石光		11:15~11:35 (20) ショートアクア (石光)	11:00~12:00 (60) マットピラティス (有料短期教室) 担当: 石光	11:10~11:50 (40) 流水リフレッシュ 担当: 安田			
12:00		11:50~12:20 (30) ヌードルアクア 担当: 山中			11:45~12:25 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光		11:35~12:15 (40) 流水リフレッシュ 担当: 山中					11:50~12:20 (30) ミットアクア 担当: 石光
			12:20~13:00 マスターズ練習会 担当: 河村		12:30~13:00 (30) スイムレッスン 河村		12:20~13:00 マスターズ練習会 (自主練習)			12:00~12:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村		12:20~13:00 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光
13:00								期間限定: 3月~5月				
13:30		13:15~13:45 (30) 流水リフレッシュ 担当: 松本	13:00~13:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村	13:20~13:50 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通		13:15~14:00 (45) 中高年のための 体力づくり教室 担当: 通		13:20~13:50 (30) 女性のための 豊活エクササイズ 担当: 石光				
14:00	14:00~15:00 (60) 産後ヨガ&豊活EX (有料短期教室) 担当: 石光							14:00~15:00 (60) 産後ヨガ&豊活EX (有料短期教室) 担当: 石光	13:30~14:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本			
15:00	15:30~18:30 忍者ニン											14:30~15:00 (30) ストレッチ 担当: 通
16:00					16:10~17:25 (75) キッズダンス (小3~) 担当: 石光		15:45~16:30 (45) キッズピクス 担当: 安田					
17:00							16:40~17:40 (60) キッズダンスジュニア (小1・小2) 担当: 安田					
18:00	18:30~19:00 (30) シェイプアップエアロ 担当: 石光			18:30~19:45 (75) KDCダンス			18:30~19:00 (30) コアトレ 担当: 石光					
18:30	19:05~19:35 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通						19:05~19:35 (30) 懐かしのヒットソングEX 担当: 松本		18:50~19:30 (40) ヨガエクササイズ 担当: 松野	18:30~19:00 ジャッフルダンス 担当: TAKE	18:30~19:30 マスターズ練習会 担当: 乙部	
20:00		19:40~20:10 (30) アクアピクス 担当: 石光			19:30~20:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本		19:40~20:20 (40) ウェープリング 担当: 矢野		19:40~20:00 (20) ショートアクア 担当: 石光	19:15~19:45 ジャッフルダンス 担当: TAKE		スイムレッスン内容 (2026.4~6月) (水) 背泳ぎ (金) 平泳ぎ
20:30		20:10~20:40 (30) 流水リフレッシュ 担当: 石光							20:00~20:30 (30) 流水リフレッシュ 担当: 石光			
21:00												

クラブ会員可プログラム
 有料泳法教室
 有料短期教室

プログラム時間帯

2026. 5月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	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	スタジオ	
9:30												
10:00				9:30~10:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本		9:45~10:30 (45) いきいき体操教室 (有料短期教室) 担当: 石光				9:45~10:15 ジャッパルダンス 担当: TAKE.		
10:30	10:10~10:50 (40) ラテンエアロ 担当: 松野			10:10~10:45 (35) 脳トレエクササイズ 担当: 矢野		10:35~11:05 (30) ヨガエクササイズ 担当: 松野		10:10~10:50 (40) ボール&ダンスエアロ 担当: 安田			10:00~10:30 ジャッパルダンス 担当: TAKE.	
11:00	10:55~11:40 (45) 中高年のための 体づくり教室 担当: 通			10:50~11:10 (20) ストレッチ (矢野)						10:45~11:30 (45) 女性のカラダケア エクササイズ (有料短期教室) 担当: 安田		10:45~11:15 ジャッパルダンス 担当: TAKE.
11:30				11:15~11:45 (30) 格闘技系アクア 担当: 石光		11:15~11:35 (20) ショートアクア (石光)		11:00~12:00 (60) マットピラティス (有料短期教室) 担当: 石光	11:10~11:50 (40) 流水リフレッシュ 担当: 安田			
12:00		11:50~12:20 (30) ヌードルアクア 担当: 松本		11:45~12:25 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光		11:35~12:15 (40) 流水リフレッシュ 担当: 山中					11:50~12:20 (30) ミットアクア 担当: 石光	
			12:20~13:00 マスターズ練習会 担当: 河村		12:30~13:00 (30) スイムレッスン 河村		12:20~13:00 マスターズ練習会 (自主練習)			12:00~12:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村		12:20~13:00 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光
18:00								期間限定: 3月~5月				
18:30	14:00~15:00 (60) 産後ヨガ&靈活EX (有料短期教室) 担当: 石光	13:15~13:45 (30) 流水リフレッシュ 担当: 松本	13:00~13:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村	13:20~13:50 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通		13:15~14:00 (45) 中高年のための 体づくり教室 担当: 通		13:20~13:50 (30) 女性のための靈活エクササイズ 担当: 石光		13:30~14:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本		
16:00	15:30~18:30 忍者ナイン							14:00~15:00 (60) 産後ヨガ&靈活EX (有料短期教室) 担当: 石光				14:00~14:30 椅子でジャッパル 担当: TAKE.
17:00				16:00~17:10 (70) キッズダンス (小3~) 担当: 石光		15:45~16:30 (45) キッズピクス 担当: 安田						14:35~15:05 (30) ストレッチ 担当: 通
				17:15~18:15 (60) 中学生ダンス		16:40~17:40 (60) キッズダンスジュニア (小1・小2) 担当: 安田						
18:00	18:50~19:30 (40) ヨガエクササイズ 担当: 松野			18:30~19:45 (75) KDCダンス				18:50~19:20 (30) ウェープリング 担当: 矢野		18:30~19:00 ジャッパルダンス 担当: TAKE.		
18:30								18:50~19:20 (30) シェイプアップエアロ 担当: 石光		18:30~19:30 マスターズ練習会 担当: 乙部		
20:00		19:40~20:00 (20) ショートアクア 担当: 石光							19:30~20:00 (30) ヌードルアクア 担当: 松本	19:15~19:45 ジャッパルダンス 担当: TAKE.		スイムレッスン内容 (2026.4~6月) (水) 背泳ぎ (金) 平泳ぎ
20:30		20:00~20:30 (30) 流水リフレッシュ 担当: 石光							20:00~20:30 (30) 流水リフレッシュ 担当: 石光			
21:00												

- クラブ会員可プログラム
- 有料泳法教室
- 有料短期教室
- 有料モニター教室