

プログラム時間帯

2025. 12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	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
9:30										
10:00										
10:10~10:50 (40)	10:10~10:50 (40)	10:10~10:45 (35) 脳トレエクササイズ 担当: 矢野	10:30~11:00 (30) スイムレッスン 担当: 河村	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	10:10~10:50 (40) 泳法教室 (有料)	10:10~10:50 (40) ポール&ダンスエアロ 担当: 安田			
10:30 ラテンエアロ 担当: 松野	10:30 泳法教室 (有料) 担当: 河村			10:35~11:05 (30) ヨガエクササイズ 担当: 松野				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		
11:00 10:55~11:40 (45) 中高年のための 体力づくり教室 担当: 通	11:00 10:50~11:10 (20) ストレッチ (矢野)			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)	11:00~11:30 (30) スイムレッスン 角野			
11:30				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	12:20~13:00 マスターズ練習会 担当: 角野	11:30~12:10 (40) 流水リフレッシュ 担当: 角野			
12:00	11:50~12:20 (30) ヌードルアクア 担当: 山中	12:20~13:00 マスターズ練習会 担当: 河村		13:15~14:00 (45) 中高年のための 体力づくり教室 担当: 通	13:15~13:45 (30) 女性のための激活エクササイズ 担当: 石光	13:15~14:00 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本			11:50~12:20 (30) ミットアクア 担当: 石光	
13:00	13:15~13:45 (30) 流水リフレッシュ 担当: 松本	13:15~13:45 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通		15:45~16:30 (45) キッズピクス 担当: 安田	16:40~17:40 (60) キッズダンスジュニア (小1・小2) 担当: 安田				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
14:00	15:30~18:30 忍者ナイン			16:10~17:25 (75) キッズダンス (小1~3) 担当: 石光	18:30~19:00 (30) コアトレ 担当: 石光	18:30~19:00 (30) ヨガエクササイズ 担当: 松野				
15:00				18:30~19:45 (75) KDCダンス	19:05~19:35 (30) 糖かしのヒットソングEX 担当: 松本	19:40~19:30 (40) ショートアクア 担当: 石光				
16:00				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) ウェーブリング 担当: 矢野	20:05~20:35 (30) スイムレッスン 角野	19:40~20:00 (20) ショートアクア 担当: 石光	18:30~19:30 マスターズ練習会 担当: 西村	18:30~19:00 (30) スイムレッスン 西村	14:30~15:00 (30) ストレッチ 担当: 通
17:00							20:00~20:30 (30) 流水リフレッシュ 担当: 伊達			
18:00	18:30~19:00 (30) シェイプアップエアロ 担当: 石光	19:05~19:35 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通								
19:00				19:40~20:10 (30) アクアピクス 担当: 石光						
20:00	20:10~20:40 (30) 流水リフレッシュ 担当: 石光									
20:30										
21:00										

スイムレッスン内容
(12月)
(水) 平泳ぎ
(木) バタフライ
(金) 背泳ぎ
(土) クロール

スイムレッスン内容
(2026.1~3月)
(水) クロール
(木) 平泳ぎ
(金) バタフライ
(土) 背泳ぎ