

2025年  
12月

# レッスンタイムテーブル表

- スイムキャップは必ず着用してください。(フロントにて有料のレンタルもご用意しております。)
- 入水前(トイレ後も)はシャワーで化粧や整髪料、汗を流してください。(ロッカーキーの紛失にご注意下さい)
- 紛失、ケガ及び機械故障防止の為、アクセサリー(ネックレス・ピアス等)の着用はお控えいただきますようご協力お願い致します。(紛失、ケガ等につきまして、当ジムでは一切の責任を負いかねます。)
- レーンは目的や泳力別に分かれていますので、スタッフの指示・表示に従ってご利用ください。
- ロッカールームに戻るときは、水分をよく拭き取ってからお戻りください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00 健康体操! 10:10~10:40 渡辺	10:00 ミラクルタイエット 10:10~10:40 田村	10:00 シニアからた改造術 10:10~10:40 田村	10:00 シニアストレッチ15 10:45~11:00 田村	10:00 ミラクルタイエット 10:10~10:40 田村	10:00 みんなでエアロ 11:00~12:00 松村	10:00 イベントレッスン 7日(日) パフォーマンス エアロ 11:00~12:00 骨盤調整ストレッチ 12:15~13:00 高 久
11:00 みんなでサークット 10:55~11:25 渡辺	11:00 スリムウォーキー 10:55~11:25 田村	11:00 アクエクササイズ 11:20~11:50 田村	11:00 Zumba 11:15~12:15 高久	11:00 スリムウォーキー 10:50~11:20 田村	11:00 みんなでエアロ 11:00~12:00 松村	11:00 ハタヨガ 11:45~12:45 平山
12:00 かんたんアクア 11:30~12:00 渡辺	12:00 歌謡フラ 11:15~12:15 佐藤(加)	12:00 自由形 12:05~13:05 田村	12:00 水中サークット 11:55~12:25 田村	12:00 クロールII 11:45~12:15 鈴木	12:00 アクアピクス 12:00~12:45 渡辺	12:00 ハタヨガ 11:45~12:45 平山
13:00 SWIMスペシャル 12:05~13:05 田村	13:00 スリムウォーキー 10:55~11:25 田村	13:00 ペリーダンス 12:30~13:30 LUNA	13:00 水慣れ 12:30~13:00 田村	13:00 4泳法 12:20~12:50 鈴木	13:00 初級STEP 12:15~13:00 石川	13:00 ハタヨガ 11:45~12:45 平山
14:00	14:00 隔週レッスン	14:00 スペシャルレッスン 17日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35 東	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 田村	15:00	15:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	15:00	15:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	15:00
16:00	16:00 シニアストレッチ 16:05~16:35 田村	16:00 限定10名 9日・23(火) ストレッチポール 15:30~16:30 佐藤(崇)	16:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	16:00 ひめトレ 15:30~16:30 佐藤(崇)	16:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	16:00 ジャズダンス 17:00~18:00 KI-MA
17:00	17:00 シニアストレッチ 16:05~16:35 田村	17:00 ストレッチポール 23日は 特別レッスン!! 星の部 夜の部 の2本!!	17:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	17:00 ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)	17:00 シニアストレッチ 16:05~16:35 石井	17:00 ボディトレ! 18:30~19:00 菊地
18:00	18:00 機能活性Exe 19:30~20:30 石井	18:00 第1週目 2日(火) 水中 ウォーキング	18:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	18:00 Zumba 19:15~20:15 菊地	18:00 SALSATION® 18:15~19:15 Mi	18:00 ボディトレ! 18:30~19:00 菊地
19:00	19:00 4泳法 19:00~19:30 鈴木	19:00 はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木	19:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	19:00 美体筋メソッド 18:50~19:50 石井	19:00 リラックス ヨーガ 19:00~20:00 上田	19:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井
20:00	20:00 自由形 20:00~21:00 田村	20:00 4泳法 19:35~20:05 鈴木	20:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	20:00 SWIMスペシャル 20:00~21:00 田村	20:00 自由形 20:00~21:00 田村	20:00 ジム 平日 10:00~24:00 日曜 10:00~21:00
21:00	21:00 らくらくエアロ 20:40~21:25 墨谷	21:00 ルーシーダットン 20:00~21:00 平山	21:00 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	21:00 ヒーリングマインド ヨーガ 20:30~21:30 上田	21:00 初中級STEP 20:00~20:45 篠崎	21:00 チャレンジエアロ 20:55~21:55 篠崎
22:00	22:00 お知らせ	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

※ 29(月)・30(火)・31(水)はレッスンお休みです。

※ 31(水)はプール休館日です。

※ レッスンは急遽変更となる場合もございます。

当館掲示板やHP、Facebookをご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■はインストラクターによるレッスンプログラムはございません。

○はプール休館日となります。

・都合によりプログラムやインストラクターが変更になる場合がございます。

・日曜日及び祝日は21時までの営業となります(温泉は24時まで営業)

×は館内休館日の為、全館ご利用頂けません。

プール 平日 10:00~21:30  
土日祝 10:00~20:00  
温泉 6:00~24:00