

2026年  
2月

# レッスントイレブル表

・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)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(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きますので、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	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
10:00		健康体操！ 10:10～10:40 渡辺		ミラクルダイエット 10:10～10:40 田村		シニアからだ改造術 10:10～10:40 田村		シニアストレッチ 10:10～10:40 田村		ミラクルダイエット 10:10～10:40 田村				
11:00	みんなでサーキット 10:55～11:25 渡辺		パワーサーキット 10:55～11:25 田村		シニアストレッチ15 10:45～11:00 田村		障害者エクササイズ 10:45～11:00 田村		パワーサーキット 10:50～11:20 田村					
12:00	かんたんアクア 11:30～12:00 渡辺	歌謡フラ 11:15～12:15 佐藤(加)	NEW 脂肪燃焼運動 11:30～12:00 田村	Beautyヨガ 11:15～12:15 上田	NEW アクアエクササイズ 11:20～11:50 田村	Zumba 11:15～12:15 高久	ファンファンウォーキング 11:10～11:40 鈴木	初中級エアロ 11:00～12:00 石川	NEW 脂肪燃焼運動 11:25～11:55 田村	みんなでエアロ 11:00～12:00 松村				
13:00	SWIMスペシャル 12:05～13:05 田村		自由形 12:05～13:05 田村		シェイプUPウォーク 11:55～12:25 田村		クロールII 11:45～12:15 鈴木	初級STEP 12:15～13:00 石川	アクアピクス 12:00～12:45 渡辺					
14:00					水慣れ 12:30～13:00 田村	ナチュラルピラティス 12:30～13:15 高久	4泳法 12:20～12:50 鈴木							
15:00					スペシャルレッスン 18日(水) はじめての4泳法 12:30～13:00 クロールI 13:05～13:35 東									
16:00		筋トレ改造術 15:30～16:00 田村	隔週レッスン ボール貸出7名 10日・24(火) ストレッチボール 15:30～16:30 佐藤(崇)		筋トレ改造術 15:30～16:00 石井		ひめトレ 15:30～16:30 佐藤(崇)		筋トレ改造術 15:30～16:00 石井					
17:00		シニアストレッチ 16:05～16:35 田村			シニアストレッチ 16:05～16:35 石井									
18:00			第1週目 3日(火) 水中 ウォーキング		NEW 3日(火) かんたんエアロ 18:00～18:45 Zumba 18:50～19:50 石川		ポディトレI 18:30～19:00 菊地				ジャズダンス 17:00～18:00 KI-MA			
19:00					はじめての4泳法 19:00～19:30 鈴木	24日(火) ストレッチボール 18:30～19:30 佐藤(崇)	ひめトレ 18:50～19:50 佐藤(崇)							
20:00	自由形 20:00～21:00 田村	機能活性Exe 19:30～20:30 石井	4泳法 19:35～20:05 鈴木		ルーシーダットン 20:00～21:00 平山	美筋ダイエット 20:00～21:00 石井	SWIMスペシャル 20:00～21:00 田村	Zumba 19:15～20:15 菊地	自由形 20:00～21:00 田村	初中級STEP 20:00～20:45 篠崎				
21:00		らくらくエアロ 20:40～21:25 墨谷						ヒーリングマインド ヨガ 20:30～21:30 上田		チャレンジエアロ 20:55～21:55 篠崎				
22:00														

イベントレッスン

1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

15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

お知らせ

※11(水)・23(月)はレッスンお休みです。  
※28(土)は全館休館日です。  
※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

■ 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。

営業時間

ジム 平日 10:00～24:00  
日祝 10:00～21:00

プール 平日 10:00～21:30  
土日祝 10:00～20:00

温泉 6:00～24:00