

2026年
2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	スタジオ
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	みんなでサークル 10:55~11:25 渡辺	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	ミラクルダイエット 10:10~10:40 田村
12:00	みんなでサークル 10:55~11:25 渡辺	かんたんアクア 11:30~12:00 渡辺	歌謡フラ 11:15~12:15 佐藤(加)	パワーサークル 10:55~11:25 田村	脂肪燃焼運動 11:30~12:00 田村	Beautyヨーガ 11:15~12:15 上田	変更
13:00	SWIMスペシャル 12:05~13:05 田村	自由形 12:05~13:05 田村	水慣れ 12:30~13:00 田村	アクエクササイズ 11:20~11:50 田村	Zumba 11:15~12:15 高久	シェイプUPウォーキング 11:55~12:25 田村	10:00
14:00			スペシャルレッスン 18日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 東	4泳法 12:20~12:50 鈴木	初級S T E P 12:15~13:00 石川		10:00
15:00	筋トレ改造術 15:30~16:00 田村	隔週レッスン					10:00
16:00	筋トレ改造術 15:30~16:00 田村	10日・24(火) ストレッチボール 15:30~16:30 佐藤(崇)	ポール貸出7名	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	11:00
17:00				筋トレ改造術 15:30~16:00 石井		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	11:00
18:00	第1週目 3日(火) 水中 ウォーキング	3日(火) かんたんエアロ 18:00~18:45 Zumba 18:50~19:50 石川	タダ イベント	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)	筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	12:00
19:00	はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木	4泳法 19:35~20:05 鈴木		ひめトレ 18:30~19:00 菊地	Zumba 19:15~20:15 菊地	筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	12:00
20:00	自由形 20:00~21:00 田村	機能活性Exe 19:30~20:30 石井	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	筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	13:00
21:00	らくらくエアロ 20:40~21:25 墓谷			ヒーリングマインド ヨーガ 20:30~21:30 上田	ヒーリングマインド ヨーガ 20:30~21:30 上田	筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	13:00
22:00							
23:00	※ 11(水)・23(月)はレッスンお休みです。						
0:00	※ 28(土)は全館休館日です。						

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