2026年
3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

**プール**
- 10:55～11:25 みんなでサーキット 渡辺
- 11:30～12:00 かんたんアクア 渡辺
- 12:05～13:05 SWIMスペシャル 田村
- 20:00～21:00 自由形 田村

**スタジオ**
- 10:10～10:40 健康体操！ 渡辺
- 11:15～12:15 歌謡フラ 佐藤(加)
- 15:30～16:00 筋トレ改造術 田村
- 16:05～16:35 シニアストレッチ 田村
- 19:30～20:30 機能活性Exe 石井
- 20:40～21:25 らくらくエアロ 墨谷

## 火曜日

**プール**
- 10:55～11:25 パワーサーキット 田村
- 11:30～12:00 脂肪燃焼運動 田村
- 12:05～13:05 自由形 田村
- 19:00～19:30 はじめての4泳法 鈴木
- 19:35～20:05 4泳法 鈴木

**スタジオ**
- 10:10～10:40 ミラクルダイエット 田村
- 11:15～12:15 Beautyヨーガ 上田
- 12:30～13:30 ベリーダンス LUNA
- 隔週レッスン ポール貸出7名 10日・24(火) ストレッチポール 15:30～16:30 佐藤(崇)
- 変更 10日(火) かんたんエアロ 17:55～18:40 Zumba 18:45～19:45 石川 / 24日(火) ストレッチポール 18:30～19:30 佐藤(崇)
- 夕刻イベント
- 20:00～21:00 ルーシーダットン 平山

第1週目 3日(火) 水中ウォーキング

## 水曜日

**プール**
- 11:20～11:50 アクアエクササイズ 田村
- 11:55～12:25 シェイプUPウォーク 田村
- 12:30～13:00 水慣れ 田村
- スペシャルレッスン 25日(水) はじめての4泳法 12:30～13:00 / クロールⅠ 13:05～13:35 東

※3/25「水慣れ」は休講致します。

**スタジオ**
- 10:10～10:40 シニアからだ改造術 田村
- 10:45～11:00 シニアストレッチ15 田村
- 11:15～12:15 Zumba 高久
- 12:30～13:15 ナチュールピラティス 高久
- 15:30～16:00 筋トレ改造術 石井
- 16:05～16:35 シニアストレッチ 石井
- 18:50～19:50 ひめトレ 佐藤（崇）
- 20:00～21:00 美筋ダイエット 石井

## 木曜日

**プール**
- 10:45～11:00 障害者エクササイズ 田村
- 11:10～11:40 ファンファンJogウォーキング 鈴木
- 11:45～12:15 クロールⅡ 鈴木
- 12:20～12:50 4泳法 鈴木
- 20:00～21:00 SWIMスペシャル 田村

**スタジオ**
- 10:10～10:40 シニアストレッチ 田村
- NEW 11:00～12:00 初中級エアロ 鈴木（倫）
- NEW 12:15～13:00 初級ＳＴＥＰ 鈴木（倫）
- 15:30～16:30 ひめトレ 佐藤（崇）
- 18:30～19:00 ボディトレ！ 菊地
- 19:15～20:15 Zumba 菊地
- 20:30～21:30 ヒーリングマインドヨーガ 上田

※1週目5日は石川IR 2週目12日以降から鈴木（倫）IR担当となります。

## 金曜日

**プール**
- 10:50～11:20 パワーサーキット 田村
- 11:25～11:55 脂肪燃焼運動 田村
- 12:00～12:45 アクアビクス 渡辺
- 20:00～21:00 自由形 田村

**スタジオ**
- 10:10～10:40 ミラクルダイエット 田村
- 11:00～12:00 みんなでエアロ 松村
- 15:30～16:00 筋トレ改造術 石井
- 16:05～16:35 シニアストレッチ 石井
- 18:50～19:50 美体筋メソッド 石井
- 20:00～20:45 初中級ＳＴＥＰ 篠崎
- 20:55～21:55 チャレンジエアロ 篠崎

## 土曜日

**プール**

**スタジオ**
- 11:45～12:45 ハタヨガ 平山
- 17:00～18:00 ジャズダンス KI-MA
- 18:15～19:15 SALSATION® Mｉ

## 日曜日

**プール**
- 19:00～20:00 リラックスヨーガ 上田

**スタジオ**
- 18:00～18:45 ボディシェイプSTEP 上田

**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

**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 |

## お知らせ

❀20(金)・29(日)～31(火)はレッスンお休みです。
❀31(火)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。