

2025年9月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日 時間	月		火		水		木		金		土		
	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	
10:30													10:30
11:00	11:15 初級 スイミング 40 松野		11:15 かんたん アクアピクス 45 飯田				中級 スイミング 40 長田	11:15		青竹ピクス 60 竹川		12:00～ 1週目 コアエクササイズ 梶原	11:00
12:00	12:05 中級 スイミングα 60 長田	12:00 ヨガ 45 緒方	12:15 ピラティス 45 橋口				11:50 初級 スイミング 40 松野	12:45 中級 エアロ 45 梶原	12:30 ダンベル 体操 60 梶原		12:00 2週目 ヨガ 緒方	12:00	
13:00		13:00～ 横内	13:15 エンジョイ エアロ 60 田中					13:45 ピラティス& ストレッチポール 45 橋口	14:00 かんたん アクアピクス 45 飯田	13:45 入門 フラダンス 45 秋山		13:15 かんたん パワー& シェイプ 45 長田	13:00
14:00													14:00
16:00													
19:00		19:30 マッスル to ヘルス 30 藤原											
20:00					20:30 らくらく スイミング 40 藤原				20:30 らくらく スイミング 40 松野・長田				
21:00													
プール利用 終了時間 21:30													プール利用 終了時間 20:30
22:00													21:00

休館日

その月の
日程は掲
示板をご
覧ください。

その月の
日程は掲
示板をご
覧ください。