

# 2026年 4月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、またはWEBをご確認ください

🌱 はじめての方 🌿 慣れてきた方 👤 しっかり動ける方  
¥ 有料プログラム 👤 インストラクター/スタッフ 📺 映像プログラム 🔴 変更があったところ 🔄 週替わり

	金			土			日		
	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール
10		リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	水中シェイプ&ラン30 10:00~10:30 スタッフ	ヨガ45 10:00~10:45 稲 覇	リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	ジュニア スイミングスクール 10:00~12:15		【映像】チェアストレッチ15 10:00~10:15	ジュニア スイミングスクール 10:00~11:15
11	太極拳60 10:15~11:15 森	チェアエクササイズ30 10:45~11:15 スタッフ	親子ベビースクール 11:00~12:30	ZUMBA GOLD(45min) 11:00~11:45 竹内	Group Fight30 11:00~11:30 西林		ヨガ30 10:30~11:00 稲 覇	【映像】初中級エアロ45 10:30~11:15	
12	ボディメイクエクササイズ45 11:30~12:15 Ai	バランスボール30 11:35~12:05 スタッフ		スイミングサークル 14:00~15:30 どなたでも参加 いただけます ※利用状況により変動する場 合がございます	ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00~12:30 竹内	【映像】中級ステップ50 11:45~12:35	ジャズダンス45 11:15~12:00 稲 覇	【映像】ヒップアップエクササイズ30 11:30~12:00	ファミリープール 利用時間 11:30~16:45  ※ファミリープールの のみのご利用の方は 17:00までに ご退館ください。
13	ヨガ30 12:30~13:00 Ai	【映像】初級ジャズダンス30 12:20~12:50	ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹内		【映像】姿勢改善ピラティス30 12:45~13:15	ポキシングエクササイズ30 12:10~12:40 高田	【映像】スタイルアップヨガ40 12:15~12:55		
14	バレトン45 (スタンディングフロー) 13:15~14:00 MANA	Group Power30 13:15~13:45 北原	卓球フリー 14:30~18:00 フロントで 受付してください (14:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】中級エアロ40 13:25~14:05	Group Blast45 13:00~13:45 矢野	【映像】かんたんストレッチ30 13:10~13:40	Group Power45 14:15~15:00 矢野		
15		Group Fight30 14:05~14:35 西林		【映像】カンフーエクササイズ30 14:25~14:55	エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢坂	リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢坂		【映像】ボキシングエクササイズ45 15:15~16:00	
16	卓球フリー 15:30~18:30 フロントで 受付してください (15:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45	【映像】ヨガ55 15:05~16:00	【映像】全身ストレッチ30 16:15~16:45	卓球フリー 16:30~18:30 フロントで 受付してください。 (16:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】ストレスフリーヨガ35 17:00~17:35		
17		【映像】中級エアロ45 15:45~16:30		【映像】かんたんストレッチ25 16:05~16:30	卓球フリー 16:30~18:30 フロントで 受付してください。 (16:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします				
18		【映像】腰痛改善エクササイズ20 16:55~17:15	成人スイミングスクール 19:30~20:30	【映像】ボキシングEx45 16:50~17:35	【映像】体幹トレーニング30 17:50~18:20	エアロ45 (初中級) 19:00~19:45 竹内	【映像】心安らくヨガ35 18:35~19:10		
19		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ		【映像】骨盤矯正エクササイズ40 18:50~19:30				【映像】骨盤調整エクササイズ30 19:25~19:55	ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ
20	ボキシングエクササイズ40 19:30~20:10 高田	【映像】ピラティス20(くびれ編) 18:15~18:35	sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉本	ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹内	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹内				
21		【映像】ストレスフリーヨガ35 17:00~17:35							
22		【映像】骨盤矯正エクササイズ40 18:50~19:30							

プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを制限させていただく場合がございます。

【スタジオ利用案内】  
途中入退場はご遠慮ください  
(映像プログラムは、その限りではありません)

