

| 月 | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|----|-------------------------------|----|--------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------|--|---------------------------|--------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|---|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------------------------|
| | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | |
| 10 | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | スタジオ1 | ジム | プール 利用 7F | |
| 11 | ヨガ/望月 10:15-11:15 | | | 脂肪燃焼 エアロ /田中 10:15-11:00 | 初回利用 案内 10:10-11:00 | | おなか★ キョット/岡村 10:15-10:45 | | | のびのび ストレッチ /田中 10:15-10:45 | 初回利用 案内 10:10-11:00 | | のびのび ストレッチ /服部 10:15-10:45 | | | はじめてエアロ /岡村 10:15-10:45 | 初回利用 案内 10:10-11:00 | | ヨガ /岡村 10:15-11:15 |
| 12 | 初回利用 案内 11:10-12:00 | | | ボディメイク /田中 11:10-11:55 | | | ステップI /岡村 10:55-11:25 | 初回利用 案内 11:10-12:00 | | チューブで 筋トレ/田中 10:55-11:25 | | | コンビネー ション ローインパ クト/服部 10:55-11:55 | 初回利用 案内 11:10-12:00 | | ステップII /岡村 10:55-11:40 | | | 初回利用 案内 11:10-12:00 |
| 13 | はじめて ヨガ/松本 12:25-12:55 | | | Hip-Hop /YU-TO 12:10-13:10 | | | はじめてヨガ /武田 12:25-13:10 | | | ローインパ クト /田中 11:40-12:25 | | | カラダ再構築 ヨガ /えみ 12:10-13:10 | | | 脂肪燃焼 エアロ /岡村 11:55-12:40 | | | かんたんエ アロ/渡辺 12:30-13:30 |
| 14 | 経絡体操 /松本 13:10-13:55 | | | 美空ひばり de健康体操/ 小川 13:25-14:10 | | | ボディ バランス /望月 13:20-14:20 | | | ズンバ ZUMBA /渡辺 12:40-13:40 | | | 全身バランス 調整/織田 13:25-14:25 | | | ズンバ ZUMBA /EMI 13:00-14:00 | | | ズンバ ZUMBA/ 渡辺 13:40-14:40 |
| 15 | タヒチアン ダンス/森 14:10-15:10 | | | ポールdeス トレッチ/田 中嶋 14:20-15:05 | みんなde サーキット 14:45-15:15 | | ローインパ クト/塩原 14:30-15:30 | 初回利用 案内 15:10-16:00 | | ピラティス 遠藤 13:55-14:40 | | | みんなde サーキット 14:45-15:15 | 初回利用 案内 15:10-16:00 | | ボディ メンテナンス /EMI 14:15-15:15 | | | |
| 16 | 初回利用 案内 15:10-16:00 | | | みんなde健康体 操/田中嶋 15:15-15:45 | | | ゆるっと★ バズダンス YUCKY 15:40-16:25 | ジュニア クラス | | ジュニア クラス | | | ジュニア サーキット 14:45-15:15 | ジュニア サーキット 14:45-15:15 | | | | | |
| 17 | | | | みんなde健康体 操/田中嶋 15:15-15:45 | | | キッズダンス/YUCKY 16:30-17:30 | ジュニア クラス | | キッズダンス/YU-TO 16:30-17:30 | | | キッズダンス/YU-TO 16:30-17:30 | | | | | | |
| 18 | | | | みんなde健康体 操/田中嶋 15:15-15:45 | | | キッズダンス/YUCKY 17:30-18:30 | | | キッズダンス/YU-TO 17:30-18:30 | | | キッズダンス/YU-TO 17:30-18:30 | | | | | | |
| 19 | | | | みんなdeサーキット 19:10-19:40 | | | はじめてエアロ /小川 19:00-19:30 | 初回利用 案内 19:10-20:00 | | はじめて ヨガ/武田 19:35-20:20 | | | はじめて ヨガ/武田 19:35-20:20 | | | ダンスミッ クスエアロ /武田 18:30-19:30 | | | |
| 20 | ボディメイ ク/武田 19:45-20:30 | | | 脂肪燃焼 エアロ /室井 19:45-20:30 | 初回利用 案内 20:10-21:00 | | フィットネス★ パー/小川 19:40-20:10 | | | はじめて ヨガ/武田 19:35-20:20 | | | はじめて ヨガ/武田 19:35-20:20 | | 初回利用 案内 19:10-20:00 | | | | |
| 21 | ヨガ/望月 10:15-11:15 | | | 美容体操&ス トレッチ /室井 20:45-21:30 | | | コンビネー ション /岡村 20:25-21:25 | | | ステップI /田中 20:35-21:05 | 初回利用 案内 20:10-21:00 | | ステップI /田中 20:35-21:05 | | | ヨガ /武田 19:45-20:45 | 初回利用 案内 20:10-21:00 | | |
| 22 | ヨガ/岡村 10:15-11:15 | | | | | | | | | ローインパ クト/田中 21:15-22:00 | | | ローインパ クト/田中 21:15-22:00 | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【2026年4月度より】
 ★プール
 アクアスブラッシュ/担当:田中
 廃止⇒月曜日20:00-20:45
 スイミング中級 月曜日10:45-11:45
 スイミング上級 月曜日11:45-12:45
 変更 山田⇒小川晃生
 フリー利用コース制限がある時間帯
 追加⇒水曜日10:00-11:35
 木曜日10:00-11:45/13:30-14:30
 ★ジム
 みんなdeサーキット
 新設⇒火曜日14:45-15:15
 新設⇒金曜日14:45-15:15
 廃止⇒木曜日13:45-14:15

【初心者マーク】
 初めての方や、体力に自信のない方でも安心
 してご参加いただけます。
 ★安全の為、プログラムは全て、
 準備運動・整理体操を含め構成していま
 す。(ウォーミングアップ・クーリングダウ
 ン)
 途中入場・途中退場は事故防止の為、ご遠
 慮下さいようお願いいたします。
 ★本プログラムは、
 都合により変更する場合がございます。
 【パーソナルレッスン】(有料)
 ・トレーニングメニュー作成
 ・肩こり、腰痛の予防、改善
 ・水泳
 皆様の目的に合わせて個人指導をさせてい
 いただきます。

の部分は、《参加定員制》となります。プログラム開始の15分前より2Fジム測定エリアのトレーナーデスクに参加申込ボードを設置しますので、お名前をご記入の上、測定エリアにてお待ちください。
 の部分は、初めてクラブをご利用の方への施設利用方法についてのご案内クラスです。開始時間までに、2Fジム測定エリアにお越しください。
 の部分は、フリー利用コース(自由遊泳)の利用時間となります。《昼の部:月～日曜日は10:00～16:30》 《夜の部:月～金曜日は18:30～22:30/土曜日は18:30～21:30》
 の部分はクアソーン(ジャクジー、サウナ等)の利用時間となります。《昼の部:月～日曜日は10:00～16:30》 《夜の部:月～金曜日は18:00～22:30/土曜日は18:00～21:30》

の部分は、プールご利用コースに制限がある時間帯です。ご了承ください。
 の部分は、《プール・クア》ご利用不可の時間帯です。ご了承ください。

園外水泳教室
 小学校水泳授業
 ジュニアスイミングスクール