

サービスプログラムスケジュール 令和8年1月～3月

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
スタジオ	プール	スタジオ	芝生トレ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
有料教室 姿勢改善 9:50～10:50 秋里	月～金は10:00～10:30はウォーキングコースが2コース、 泳ぐコースが1コースになります。				有料教室 ヨガ 10:00～11:00 前澤			有料教室 ハタヨガ 10:00～11:00 あゆ		
① enjoy エアロ 11:10～11:55 金沢	③ しっかり エアロ 11:00～11:45 杉浦	③ しっかり エアロ 12:00～12:45 杉浦	④ ヨガ 13:00～13:45 秋田	④ リラックス ヨガ 14:15～14:45 みほ	④ ヨガ 15:00～15:45 みほ	⑤ リズム ウォーキング 14:00～15:00 阪	⑤ 整えるヨガ① 14:00～14:45 前澤	⑥ ゆがみ改善 ヨガ 11:25～12:10 みほ	⑥ リズム ウォーキング 11:00～12:00 阪	⑦ ヨガ 13:15～13:45 瀬戸
② からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢	② なつめロ ダンス① 13:30～14:15 瀬戸	② なつめロ ダンス② 14:30～15:15 瀬戸	③ 百歳体操DVD+ 13:00～13:45 秋田	④ リラックス ヨガ 14:15～14:45 みほ	④ ゆがみ改善 ヨガ 15:00～15:45 みほ	⑥ ZUMBA 12:00～12:45 重田	⑥ アクア フィットネス 13:00～13:45 重田	⑦ 百歳体操 12:30～13:00 みほ	⑦ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸	⑦ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸
② なつめロ ダンス① 13:30～14:15 瀬戸	② なつめロ ダンス② 14:30～15:15 瀬戸			⑤ リズム ウォーキング 14:00～15:00 阪	⑤ ゆったり ヨガ② 15:00～15:45 前澤	⑥ ZUMBA 12:30～12:45 太田	⑥ アクア フィットネス 11:30～12:30 太田	⑦ 百歳体操 11:25～12:10 みほ	⑦ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸	⑦ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸
				⑥ ZUMBA 12:00～12:45 重田	⑥ ゆがみ改善 ヨガ 11:25～12:10 みほ	⑦ ZUMBA 12:30～12:45 太田	⑦ アクア フィットネス 11:30～12:30 太田	⑧ 百歳体操 12:30～13:00 みほ	⑧ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸	⑧ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸
				⑦ ZUMBA 12:45～13:30 太田・岡田	⑦ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸	⑧ ZUMBA 14:00～14:45 秋里	⑧ 初心者水泳 14:00～14:45 成田			
				⑧ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸	⑧ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸	⑨ ZUMBA 14:00～14:45 秋里	⑨ 初心者水泳 14:00～14:45 成田			
				⑨ おまかせ③ 14:45～15:30 山村若萌紀	⑨ おまかせ③ 14:45～15:30 山村若萌紀	⑩ ZUMBA 15:00～15:45 秋里	⑩ 初心者水泳 15:00～15:45 成田			
				⑩ おまかせ④ 15:45～16:30 成田	⑩ おまかせ④ 15:45～16:30 成田	⑪ ZUMBA 16:15～16:45 成田	⑪ 初心者水泳 16:15～16:45 成田			
				⑪ おまかせ⑤ 16:45～17:15 成田	⑪ おまかせ⑤ 16:45～17:15 成田	⑫ ZUMBA 17:30～18:45 成田	⑫ 初心者水泳 17:30～18:45 成田			
				⑫ おまかせ⑥ 19:00～19:45 成田	⑫ おまかせ⑥ 19:00～19:45 成田	⑬ ZUMBA 18:45～19:30 成田	⑬ 初心者水泳 18:45～19:30 成田			
				⑬ おまかせ⑦ 19:45～20:25 成田	⑬ おまかせ⑦ 19:45～20:25 成田	⑭ ZUMBA 19:30～20:00 成田	⑭ 初心者水泳 19:30～20:00 成田			
				⑭ おまかせ⑧ 20:00～20:45 成田	⑭ おまかせ⑧ 20:00～20:45 成田	⑮ ZUMBA 20:00～20:45 成田	⑮ 初心者水泳 20:00～20:45 成田			
				⑮ おまかせ⑨ 20:45～21:00 成田	⑮ おまかせ⑨ 20:45～21:00 成田	⑯ ZUMBA 21:00～21:45 成田	⑯ 初心者水泳 21:00～21:45 成田			
				⑯ おまかせ⑩ 21:45～22:30 成田	⑯ おまかせ⑩ 21:45～22:30 成田	⑰ ZUMBA 22:00～22:45 成田	⑰ 初心者水泳 22:00～22:45 成田			
				⑰ おまかせ⑪ 22:45～23:30 成田	⑰ おまかせ⑪ 22:45～23:30 成田	⑱ ZUMBA 22:45～23:30 成田	⑱ 初心者水泳 22:45～23:30 成田			
				⑱ おまかせ⑫ 23:30～24:15 成田	⑱ おまかせ⑫ 23:30～24:15 成田	⑲ ZUMBA 23:30～24:15 成田	⑲ 初心者水泳 23:30～24:15 成田			
				⑲ おまかせ⑬ 24:15～25:00 成田	⑲ おまかせ⑬ 24:15～25:00 成田	⑳ ZUMBA 24:15～25:00 成田	⑳ 初心者水泳 24:15～25:00 成田			
				⑳ おまかせ⑭ 25:00～25:45 成田	⑳ おまかせ⑭ 25:00～25:45 成田	㉑ ZUMBA 25:00～25:45 成田	㉑ 初心者水泳 25:00～25:45 成田			
				㉑ おまかせ⑮ 25:45～26:30 成田	㉑ おまかせ⑮ 25:45～26:30 成田	㉒ ZUMBA 25:45～26:30 成田	㉒ 初心者水泳 25:45～26:30 成田			
				㉒ おまかせ⑯ 26:30～27:15 成田	㉒ おまかせ⑯ 26:30～27:15 成田	㉓ ZUMBA 26:30～27:15 成田	㉓ 初心者水泳 26:30～27:15 成田			
				㉓ おまかせ⑰ 27:15～28:00 成田	㉓ おまかせ⑰ 27:15～28:00 成田	㉔ ZUMBA 27:15～28:00 成田	㉔ 初心者水泳 27:15～28:00 成田			
				㉔ おまかせ⑱ 28:00～28:45 成田	㉔ おまかせ⑱ 28:00～28:45 成田	㉕ ZUMBA 28:00～28:45 成田	㉕ 初心者水泳 28:00～28:45 成田			
				㉕ おまかせ⑲ 28:45～29:30 成田	㉕ おまかせ⑲ 28:45～29:30 成田	㉖ ZUMBA 28:45～29:30 成田	㉖ 初心者水泳 28:45～29:30 成田			
				㉖ おまかせ⑳ 29:30～30:15 成田	㉖ おまかせ⑳ 29:30～30:15 成田	㉗ ZUMBA 29:30～30:15 成田	㉗ 初心者水泳 29:30～30:15 成田			
				㉗ おまかせ㉑ 30:15～31:00 成田	㉗ おまかせ㉑ 30:15～31:00 成田	㉘ ZUMBA 30:15～31:00 成田	㉘ 初心者水泳 30:15～31:00 成田			
				㉘ おまかせ㉒ 31:00～31:45 成田	㉘ おまかせ㉒ 31:00～31:45 成田	㉙ ZUMBA 31:00～31:45 成田	㉙ 初心者水泳 31:00～31:45 成田			
				㉙ おまかせ㉓ 31:45～32:30 成田	㉙ おまかせ㉓ 31:45～32:30 成田	㉚ ZUMBA 31:45～32:30 成田	㉚ 初心者水泳 31:45～32:30 成田			
				㉚ おまかせ㉔ 32:30～33:15 成田	㉚ おまかせ㉔ 32:30～33:15 成田	㉛ ZUMBA 32:30～33:15 成田	㉛ 初心者水泳 32:30～33:15 成田			
				㉛ おまかせ㉕ 33:15～34:00 成田	㉛ おまかせ㉕ 33:15～34:00 成田	㉜ ZUMBA 33:15～34:00 成田	㉜ 初心者水泳 33:15～34:00 成田			
				㉜ おまかせ㉖ 34:00～34:45 成田	㉜ おまかせ㉖ 34:00～34:45 成田	㉝ ZUMBA 34:00～34:45 成田	㉝ 初心者水泳 34:00～34:45 成田			
				㉝ おまかせ㉗ 34:45～35:30 成田	㉝ おまかせ㉗ 34:45～35:30 成田	㉞ ZUMBA 34:45～35:30 成田	㉞ 初心者水泳 34:45～35:30 成田			
				㉞ おまかせ㉘ 35:30～36:15 成田	㉞ おまかせ㉘ 35:30～36:15 成田	㉟ ZUMBA 35:30～36:15 成田	㉟ 初心者水泳 35:30～36:15 成田			
				㉟ おまかせ㉙ 36:15～37:00 成田	㉟ おまかせ㉙ 36:15～37:00 成田	㉛ ZUMBA 36:15～37:00 成田	㉛ 初心者水泳 36:15～37:00 成田			
				㉛ おまかせ㉚ 37:00～37:45 成田	㉛ おまかせ㉚ 37:00～37:45 成田	㉜ ZUMBA 37:00～37:45 成田	㉜ 初心者水泳 37:00～37:45 成田			
				㉜ おまかせ㉛ 37:45～38:30 成田	㉜ おまかせ㉛ 37:45～38:30 成田	㉝ ZUMBA 37:45～38:30 成田	㉝ 初心者水泳 37:45～38:30 成田			
				㉝ おまかせ㉜ 38:30～39:15 成田	㉝ おまかせ㉜ 38:30～39:15 成田	㉞ ZUMBA 38:30～39:15 成田	㉞ 初心者水泳 38:30～39:15 成田			
				㉞ おまかせ㉟ 39:15～40:00 成田	㉞ おまかせ㉟ 39:15～40:00 成田	㉟ ZUMBA 39:15～40:00 成田	㉟ 初心者水泳 39:15～40:00 成田			
				㉟ おまかせ㉛ 40:00～40:45 成田	㉟ おまかせ㉛ 40:00～40:45 成田	㉛ ZUMBA 40:00～40:45 成田	㉛ 初心者水泳 40:00～40:45 成田			
				㉛ おまかせ㉜ 40:45～41:30 成田	㉛ おまかせ㉜ 40:45～41:30 成田	㉜ ZUMBA 40:45～41:30 成田	㉜ 初心者水泳 40:45～41:30 成田			
				㉜ おまかせ㉟ 41:30～42:15 成田	㉜ おまかせ㉟ 41:30～42:15 成田	㉟ ZUMBA 41:30～42:15 成田	㉟ 初心者水泳 41:30～42:15 成田			
				㉟ おまかせ㉛ 42:15～43:00 成田	㉟ おまかせ㉛ 42:15～43:00 成田	㉛ ZUMBA 42:15～43:00 成田	㉛ 初心者水泳 42:15～43:00 成田			
				㉛ おまかせ㉜ 43:00～43:45 成田	㉛ おまかせ㉜ 43:00～43:45 成田	㉜ ZUMBA 43:00～43:45 成田	㉜ 初心者水泳 43:00～43:45 成田			
				㉜ おまかせ㉟ 43:45～44:30 成田	㉜ おまかせ㉟ 43:45～44:30 成田	㉟ ZUMBA 43:45～44:30 成田	㉟ 初心者水泳 43:45～44:30 成田			
				㉟ おまかせ㉛ 44:30～45:15 成田	㉟ おまかせ㉛ 44:30～45:15 成田	㉛ ZUMBA 44:30～45:15 成田	㉛ 初心者水泳 44:30～45:15 成田			
				㉛ おまかせ㉜ 45:15～46:00 成田	㉛ おまかせ㉜ 45:15～46:00 成田	㉜ ZUMBA 45:15～46:00 成田	㉜ 初心者水泳 45:15～46:00 成田			
				㉜ おまかせ㉟ 46:00～46:45 成田	㉜ おまかせ㉟ 46:00～46:45 成田	㉟ ZUMBA 46:00～46:45 成田	㉟ 初心者水泳 46:00～46:45 成田			
				㉟ おまかせ㉛ 46:45～47:30 成田	㉟ おまかせ㉛ 46:45～47:30 成田	㉛ ZUMBA 46:45～47:30 成田	㉛ 初心者水泳 46:45～47:30 成田			
				㉛ おまかせ㉜ 47:30～48:15 成田	㉛ おまかせ㉜ 47:30～48:15 成田	㉜ ZUMBA 47:30～48:15 成田	㉜ 初心者水泳 47:30～48:15 成田			
				㉜ おまかせ㉟ 48:15～49:00 成田	㉜ おまかせ㉟ 48:15～49:00 成田	㉟ ZUMBA 48:15～49:00 成田	㉟ 初心者水泳 48:15～49:00 成田			
				㉟ おまかせ㉛ 49:00～49:45 成田	㉟ おまかせ㉛ 49:00～49:45 成田	㉛ ZUMBA 49:00～49:45 成田	㉛ 初心者水泳 49:00～49:45 成田			
				㉛ おまかせ㉜ 49:45～50:30 成田	㉛ おまかせ㉜ 49:45～50:30 成田	㉜ ZUMBA 49:45～50:30 成田	㉜ 初心者水泳 49:45～50:30 成田			
				㉜ おまかせ㉟ 50:30～51:15 成田	㉜ おまかせ㉟ 50:30～51:15 成田	㉟ ZUMBA 50:30～51:15 成田	㉟ 初心者水泳 50:30～51:15 成田			
				㉟ おまかせ㉛ 51:15～52:00 成田	㉟ おまかせ㉛ 51:15～52:00 成田	㉛ ZUMBA 51:15～52:00 成田	㉛ 初心者水泳 51:15～52:00 成田			
				㉛ おまかせ㉜ 52:00～52:45 成田	㉛ おまかせ㉜ 52:00～5					