

サービスプログラムスケジュール 令和8年4月～6月（予定です。施設状況等により変更する場合がございますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。）

	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	スタジオ	プール	
10	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		有料教室 大人の為の ジャズダンス 10:00～11:00 溝渕	
11	① enjoy エアロ 11:10～11:55 金沢		③ しっかり エアロ 11:15～12:00 杉浦					有料教室 ピラティス 10:30～11:30 かよこ		ゆがみ改善 ヨガ 11:15～12:00 みほ	リズム ウォーキング 11:00～12:00 阪	貯筋運動DVD 11:30～12:00 瀬戸	← 椅子運動	JAZZ DANCE 11:15～12:00 溝渕
12	① からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢	4泳法教室 11:45～12:30 山下・岡田 自主練習～12:45	③ しっかり エアロ 12:15～13:00 杉浦					ZUMBA 12:00～12:45 重田		⑥ 百歳体操 12:15～12:45 みほ	← 椅子運動	おまかせ 12:15～12:45 瀬戸		
13	② なっつメロ ダンス 13:30～14:15 瀬戸		④ リラックス ヨガ 13:30～14:15 山崎					百歳体操DVD + 13:00～13:45 秋田	⑥ ミットアクア 13:00～13:30 重田	⑥ リズムチア 13:00～13:30 みほ	4泳法教室 12:45～13:30 太田・岡田 自主練習～13:45	ピラティス 13:00～13:45 馬場		
14	② 背骨 コンディショニング 14:30～15:15 富永		④ リラックス ヨガ 14:30～15:15 山崎					⑤ 整えるヨガ 14:00～14:45 前澤			なっつメロ ダンス 13:45～14:30 瀬戸			
15								⑤ ゆったり ヨガ 15:00～15:45 前澤			日舞を取り入れた 美形体操 14:45～15:30 山村若萌紀			
16														
18														
19														
20														
21														

4月  
ミニメロ  
5月  
リズムミック  
パンチ  
6月  
膝痛予防  
トレ

自力整体  
13:00～14:00  
穂田

要：長いタオル

要：タオル



背骨  
コンディショニング  
18:10～18:55  
瀬戸 梢

おまかせ  
18:15～18:30  
スタッフ

誰が何をするか  
シークレット！  
お楽しみに☆

みんなで泳力向上を目指し泳ぎ  
ましょう！  
☆クロール20m以上泳げる人☆

泳力向上  
7:30～20:15  
太田

暗闇★ヨガ  
と  
ポール  
ピラティス  
は  
館内掲示の  
日程を確認  
ください。

♡お知らせ♡  
●同じ番号のものは1日  
のうち「どちらかの  
み」参加可能です。  
●プールレッスンは  
2コースを使用のため、  
レッスン中はウォーキ  
ングコースのみ利用可  
能です。また、レッス  
ンの5分前からコース  
ロープ移動をします。

日程・受付等は  
フロントまで