

# レッスンプログラム 2026年 4月～

月	Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 Sun	
	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	プール
9	モーニングストレッチ 9:25～9:45	バラエティウォーク 9:30～9:50	チェアストレッチ 9:25～9:45	バラエティウォーク 9:30～9:50	モーニングストレッチ 9:25～9:45	ウォーキングアクア 9:30～10:00 Aya	モーニングストレッチ 9:25～9:45	バラエティウォーク 9:30～9:50	モーニングストレッチ 9:25～9:45			キッズスイミング 8:30～10:30
10	初級エアロ 10:00～10:45 日吉 知美	アクアピクス30 10:00～10:30 上原 恵	チェアピクス 10:00～10:45 宮城 美奈子	アクアピクス30 10:00～10:30 山中 崇史	美らヨガ初級 10:00～10:45 並里 美由紀		初級エアロ 10:00～10:45 赤嶺 こずえ	アクアピクス30 10:00～10:30 与那城 亜紀子	美らヨガ初級 10:00～10:45 SHOJI		キッズスイミング 8:30～12:30	
11	初・中級ステップ 11:00～11:45 日吉 知美	初級スイム バタフライ 11:00～11:30	初・中級エアロ 11:00～11:45 山中 崇史	初級スイム 背泳ぎ 11:00～11:30	脳活! アロマ スローピクス 11:00～11:45 上原 恵	ベビースイミング 10:30～11:30	ハワイアンフラ 11:00～11:45 野原 佳子	初級スイム クロール 11:00～11:30	リセット&フロー 11:00～11:45 SHOJI		美らヨガ初級 11:00～12:00 根岸 由季	ベビースイミング 11:00～12:00
12	美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子	中級スイム 背泳ぎ 11:45～12:15	美らヨガ初級 12:00～12:45 瀬長 美也子		ZUMBA 12:00～12:45 RIRI	初級スイム 平泳ぎ 12:15～12:45	美らヨガ初級 12:00～13:00 国頭 智子	水中運動&ストレッチ 12:15～12:45	ZUMBA 12:00～12:45 SUMIRE		Salsation 12:15～13:15 嘉手納 美月	【中級レッスンについて】 Fr⇒クロール Ba⇒背泳ぎ Br⇒平泳ぎ Fly⇒バタフライ
13	HIT & ストレッチ 13:00～13:45 SHOJI		ローハイコンボ 13:00～14:00 並里 美由紀	脂肪燃焼ウォーク 13:00～13:30	GROUP FIGHT 13:00～13:45 Aya	中級スイム 4泳法基礎スイム 13:00～13:45	中級ステップ 13:15～14:00 小原 悦子	中級スイム クロール 13:00～13:30	GROUP POWER 13:00～13:45 Mana		ベビースイミング 12:45～13:45	
14	GROUP CENTERGY 14:00～14:45 瀬長 美也子	キッズスイミング 13:30～14:30		中級サークル 奇月Fr・偶月Ba 13:45～14:15	コアコンディショニング 14:00～14:45 SUMIRE		中級エアロ 14:15～15:00 小原 悦子	中級スイム 平泳ぎ&バタフライ 13:45～14:30	GROUP GROOVE 14:00～14:45 Mana		オリジナルエアロ 13:45～14:30 並里 美由紀	中級サークル 奇月Fly・偶月Br 14:00～14:30
15			【お願い】 プールレッスンの空いている時間で パーソナルが最大2コース入る 場合がございますので予めご了承ください			キッズスイミング 14:00～18:45				初・中級ステップ 15:00～15:45 並里 美由紀	中上級スイム 週替わり 14:45～15:30	上級サークル 14:45～15:30
16		キッズスイミング 15:30～18:45		キッズスイミング 15:30～18:45				キッズスイミング 15:30～18:45				
17							キッズダンス 初級クラス 16:30～17:30					
18							キッズダンス 中上級クラス 17:45～18:45					
19	GROUP CENTERGY 19:15～20:00 Wacco	初級スイム クロール 19:20～19:50	Salsation 19:15～20:15 松本 麗美	初級スイム/バタフライ 19:20～19:50 川上 勝彦	GROUP POWER 19:15～20:00 Mana	水中運動& ストレッチ 19:30～20:00	GROUP CENTERGY 19:15～20:00 Wacco	初級スイム 背泳ぎ 19:20～19:50				
20	Salsation 20:15～21:15 Satoru	中級スイム 平泳ぎ&バタフライ 20:00～20:45	マットピラティス 20:30～21:15 山中 崇史	中級スイム 4泳法基礎スイム 20:00～20:45 川上 勝彦	マルマヨガ 20:15～21:00 高橋 佐知子	初級スイム 平泳ぎ 20:15～20:45	MEGA DANZ 20:15～21:00 嘉手納 美月	中級スイム クロール&背泳ぎ 20:00～20:45				
21												
22												

- ◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。
- ◆ レッスン開始、5分経ってからの途中入場・レッスン中の途中退場はご遠慮下さい。
- ◆ プールレッスンの際、参加人数によりコース幅・使用コースの変更がございます。
- ◆ 各レッスンの内容を別紙にてご案内しております。スタッフまでお問い合わせください。
- 🍃 の付いているレッスンは、初心者～体力に自信のない方も無理なくご参加頂けるクラスです。
- 🏊 の付いているレッスンは、あらかじめ動きが決まっているプログラムで音楽に合わせて動いていくクラスです。

【スタジオ】 黄色⇒全ての方 緑色⇒初中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

【プール】 ピンク色⇒全ての方 緑色⇒初中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

内容は  
お知らせボード  
をご覧ください

【中級・上級サークルとは】

メニューを見ながら、  
会員さん同士で泳いで頂きます。  
コーチの指導はございません。

【フィン/シュノーケルレッスンについて】

初級スイム  
1.3.5週目 フィン  
2.4週目 シュノーケル

中級サークル  
1.2.3.5週目 フィン  
4週目 初・中級合同 シュノーケル