2026年 GW特別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。

4月30日(木)

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:00				
11:00	10:30～11:15 ヨガ 藤井由美	10:25～11:10 チャレンジエアロ 里美一成	10:45～11:15 カラダつくる 徳永優子	10:30～11:20 ミットアクア 佐伯京子
12:00	11:50～12:30 ベーシックエアロ 佐伯京子	11:35～12:20 バランスコーディネーション® 井上益慶		11:30～12:30 【有料】成人 スイミングスクール 【初級】 池田理恵 11:30～12:30 【有料】膝腰 機能改善水中 運動スクール 山田亜有子
13:00	12:45～13:15 イージーステップ 井上益慶	12:40～13:25 フラダンス 佐藤登記子		12:40～13:10 【有料】スイミング パーソナル 山田亜有子 12:40～13:10 【有料】スイミング パーソナル 池田理恵
14:00	13:35～14:20 Group Power 阿部早希	13:45～14:30 ヒップホップ MaYu		13:15～14:15 【有料】成人 スイミングスクール 【初中級】 上村優月 13:15～14:00 【有料】水中運動 スクール 松島菜穂子
15:00	14:40～15:25 Group Fight 堤明日香	14:45～15:30 温ヨガ リンパ クレイ		14:30～15:30 【有料】成人 スイミング スクール 【上級】 池田理恵 15:00～15:30 【有料】スイミング パーソナル 松島菜穂子
16:00	15:45～16:30 Group Centergy Minami	15:45～16:30 太極拳 佐久間笑子	15:45～16:30 Essential Pilates 堤明日香	15:40～16:10 【有料】スイミング パーソナル 松島菜穂子
17:00	16:45～17:15 【映像】Group Blast 予約不要			
18:00	17:30～18:00 【映像】Group Fight 予約不要			
19:00	18:45～19:15 バランスコーディネーション® 増子俊逸	19:20～19:50 【映像】Group Centergy 予約不要		19:00～20:00 【有料】成人 スイミングスクール (中上級) 堤明日香
20:00	19:30～20:15 DEEPWORK® 増子俊逸			20:00～21:00 【有料】成人 スイミングスクール (中級) 堤明日香
21:00	20:30～21:00 UBOUND 久保田嘉瑛	20:30～21:00 バランスコーディネーション® 増子俊逸	20:30～20:50 リセットボール 土肥尚紀	
22:00	21:15～22:00 Group Fight 齋藤佑紀			
23:00				

5月2日(土)

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:00				
11:00	10:15～11:00 ヨガ 上村愛	10:30～11:00 イージーエアロ 五十嵐明美	10:15～11:00 Essential Pilates 阿部早希	8:00～12:00 【有料】 ジュニア スイミングスクール ※最大3レーン使用
12:00	11:15～11:55 ちょいむずベーシックエアロ 五十嵐明美 12:15～13:00 Group Fight 齋藤佑紀	11:15～12:00 ZUMBA MaMë 12:10～12:55 【映像】Group Centergy 予約不要	11:15～12:15 【有料】 body REmake 樋口浩子 12:30～13:30 【有料】 TRYnations Lv,2 阿部早希	12:20～13:05 エンジョイ マスターズ 田村咲花 12:40～13:40 【有料】成人 スイミング スクール 【上級】 深沢佳也
13:00	13:15～13:45 UBOUND 樋口浩子	13:15～13:45 ヨガ 美幸		
14:00	14:05～14:35 Group Blast 阿部早希	14:00～14:30 ヨガ 美幸	13:45～14:45 【有料】 TRYnations Lv,1 尾林裕	14:00～15:00 【有料】 ジュニアスイミングスクール
15:00	14:50～15:05 お腹シェイプ 樋口浩子 15:15～15:30 スマート ウォーク＆ラン 樋口浩子 15:45～16:15 バレトンソールシンセシス 山口隆弘	15:00～16:00 【有料】 ピラティススクール クレイ	15:00～16:00 【有料】 TRYnations Lv,2 西條輝巳	15:30～16:30 【有料】成人 スイミング スクール 【初級】 堤明日香 15:30～16:30 【有料】成人 スイミング スクール 【中級】 深沢佳也
16:00	16:30～17:15 ZUMBA 山口隆弘			16:45～17:45 【有料】成人 スイミングスクール (中上級) 尾林裕
17:00	17:30～18:00 UBOUND 久保田嘉瑛	17:30～18:15 ジャズダンス 山口隆弘		18:00～19:00 【有料】成人 スイミングスクール (中上級) 尾林裕
18:00	18:15～19:00 Group Fight 西條輝巳			
19:00	19:20～20:20 Group Power 西條輝巳			
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

5月3日(日・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール
10:00				8:00～11:00 【有料】ジュニア スイミングスクール ※最大3レーン使用
11:00	10:40～11:25 ヨガ 堀典子	11:35～12:15 ダンスエアロ 五十嵐明美	11:00～12:00 【有料】 body REmake 調整中	11:15～12:15 【有料】成人 スイミングスクール 【初級/初中級】 計良楓 北原恭英 11:00～12:00 【有料】ジュニア スイミングスクール
12:00	11:40～12:25 Group Power 荻原真帆			12:10～13:10 【有料】 スイミング スクール 【中級】 尾林裕 12:10～13:00 【有料】 スイミング 親子ベビー スクール
13:00	12:45～13:30 Group Fight 戸舘蒼斗	12:35～13:20 【映像】Group Groove 予約不要	12:30～13:30 【有料】 TRYnations Lv,2 鄭恒せん	
14:00	13:45～14:45 【有料イベント】 Group Centergy 堤明日香 ※詳細は別紙にてご確認ください。	13:50～14:35 ZUMBA 野田ゆかり	13:45～14:45 【有料】 TRYnations Lv,1 荻原真帆	13:30～14:30 【有料】成人 スイミングスクール (上級) 尾林裕
15:00	15:00～16:00 【有料イベント】 Group Fight 堤明日香 ※詳細は別紙にてご確認ください。	14:55～15:40 バランスコーディネーション® 野田ゆかり	15:30～15:45 スマート ウォーク＆ラン 山﨑隆史	15:00～15:50 【有料】 イベントプログラム ＊詳細は随時掲示板にて 発信いたします
16:00	16:15～17:15 【有料イベント】 UBOUND ※詳細は別紙にてご確認ください。			16:00～17:00 スペシャルマスターズ 森田大士
17:00	17:30～18:15 UBOUND 澤田好広			
18:00	18:30～19:15 UBOUND 佐賀繭子			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

おかげさまで、石神井公園クラブ創立24周年を迎えました。
皆さまのご期待に添えるよう、努力してまいります。