

2026 07▶09 基本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。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月 MONDAY	火 TUESDAY	水 休館日	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
オープンスタジオ	オープンスタジオ	オープンスタジオ	オープンスタジオ	オープンスタジオ	オープンスタジオ	オープンスタジオ
9:35~10:20 美Body 牧野奈津	9:40~10:25 ヨガ【静】 小林謙	9:40~10:25 ヨガ【静】 小林謙	9:40~10:25 nani Aloha Toshie	9:35~10:20 美Body 牧野奈津	9:35~10:20 美Body 牧野奈津	9:40~10:25 BODY BALANCE 佐藤薫
9:40~10:10 カーディオスタート 細野陽太	9:45~10:30 バレエ入門 七奈 【定員27名】	9:45~10:30 バレエ入門 七奈 【定員27名】	9:35~10:20 あめのもりメソッド 角田淳子	10:00~10:30 アクアウォーキング 谷尾有希	10:00~10:30 アクアウォーキング 谷尾有希	9:40~10:25 FIGHT DO 古知屋睦美
10:35~11:20 ステップビート 牧野奈津 【定員36名】	10:30~11:15 BODY BALANCE 藤藤香帆	10:30~11:15 BODY BALANCE 藤藤香帆	10:35~11:20 ステップアップピラティス 貴月あゆむ	10:35~11:15 カーディオベース 牧野奈津	10:35~11:20 ヨガ【流】 Misa	10:00~11:00 ジュニアカチヤスクール
10:35~11:20 ジャズダンス KITAHARA	10:40~11:25 ストリートダンス MAKO	10:40~11:25 ストリートダンス MAKO	10:35~11:20 ステップアップピラティス 貴月あゆむ	10:45~11:15 アクアカーディオ 谷尾有希	10:45~11:30 BITSベースニック 秋元美寛	10:30~11:00 アクアカーディオ 渋谷亜樹
11:15~11:45 クロール	10:55~11:25 姿勢改善 浦口美砂	10:55~11:25 姿勢改善 浦口美砂	11:35~12:20 ソシアルダンス入門 池村太郎 【定員28名】	11:30~12:00 平泳ぎ 北村拓士	11:45~12:15 トータルシェイブ 秋元美寛	11:15~11:45 アクアマックス 渋谷亜樹 【定員25名】
11:35~12:20 あめのもりメソッド 吉村敏子	11:40~12:25 ステップジャム 今吉誠一 【定員36名】	11:40~12:25 ステップジャム 今吉誠一 【定員36名】	12:00~12:30 TOPRIDE 古知屋睦美 【定員16名】	12:15~13:00 インジョイマスターズ 北村拓士	12:30~13:15 ヨガ【流】 Miki	11:10~12:10 ジュニアカチヤスクール
11:40~12:25 MEGADANZ Ai	11:40~12:25 ZUMBA 小倉亜季	11:40~12:25 ZUMBA 小倉亜季	12:20~12:50 アクアウォーキング 長谷山留美	12:30~13:15 HOUSE・ダンス 万里	12:00~12:45 ZUMBA 勝野久美	11:45~12:30 KIMAX 平拓功也 【定員21名】
12:45~13:30 バレエ 中田豊晶 【定員27名】	12:40~13:25 美Body 今吉誠一	12:40~13:25 美Body 今吉誠一	13:05~13:50 リラックスヨガ 朝美	12:40~13:25 あめのもりメソッド hitomi	13:00~13:45 MEGADANZ 岸本真依	12:45~13:30 POWER 平拓功也 【定員35名】
13:00~13:30 ストレッチ 細野陽太	13:40~14:25 BITSベースニック 松尾タカシ	13:40~14:25 BITSベースニック 松尾タカシ	13:05~13:35 アクアカーディオ 長谷山留美	13:40~14:25 リラックスヨガ 山崎ゆみ子	13:10~14:00 ジュニアカチヤスクール	12:55~13:40 TOPRIDE 長根滉太 【定員16名】
13:50~14:35 ベースニックピラティス 中村清美	13:50~14:35 ZUMBA 勝野久美	13:50~14:35 ZUMBA 勝野久美	14:10~14:55 ヨガ【流】 朝美	13:40~14:10 TOPRIDE 北村拓士 【定員16名】	14:00~14:45 LESMILLS CORE 渡辺光	12:45~13:30 リラックスヨガ Kazuyo
14:50~15:35 ストリートダンス コウタロー	14:50~15:35 ヨガ【流】 梅原菜摘美	14:50~15:35 ヨガ【流】 梅原菜摘美	15:15~16:00 バレエ入門 岡恭子 【定員27名】	14:45~15:30 太極拳24 今野美加江	14:00~14:45 BODY COMBAT 能美美帆	13:45~14:30 ヨガ【流】 Kazuyo
14:50~15:20 姿勢改善 中村清美	14:40~15:25 カーディオビート 望月美貴	14:40~15:25 カーディオビート 望月美貴	15:30~16:20 ジュニアカチヤスクール	15:30~16:20 ジュニアカチヤスクール	15:00~15:45 BODY BALANCE 佐藤薫	14:00~14:45 カーディオジャム 今吉誠一
15:50~16:35 ソシアルダンス 山本雅也 【定員28名】	15:40~16:25 ステップビート 望月美貴 【定員36名】	15:40~16:25 ステップビート 望月美貴 【定員36名】	16:30~17:30 ジュニアカチヤスクール	16:30~17:30 ジュニアカチヤスクール	15:20~16:20 ジュニアカチヤスクール	15:00~15:45 ステップビート 今吉誠一 【定員36名】
14:00~18:00 ジュニアスイミングスクール	16:15~16:45 トータルシェイブ 秋元美寛	16:15~16:45 トータルシェイブ 秋元美寛	17:45~18:30 【映像】MEGADANZ VR 【定員14名】	17:45~18:30 【映像】MEGADANZ VR 【定員14名】	16:15~17:15 ジュニアカチヤスクール	15:45~16:30 インジョイマスターズ 小川絵里香
17:40~18:40 ジュニアカチヤスクール	16:30~17:30 ジュニアカチヤスクール	16:30~17:30 ジュニアカチヤスクール	17:40~18:40 ジュニアカチヤスクール	17:40~18:40 ジュニアカチヤスクール	16:40~17:40 ジュニアカチヤスクール	16:00~17:00 ジュニアカチヤスクール
18:25~18:55 【映像】MEGADANZ VR 【定員14名】	18:15~19:00 【映像】KIMAX VR 【定員10名】	18:15~19:00 【映像】KIMAX VR 【定員10名】	18:50~19:50 ジュニアカチヤスクール	19:15~19:45 TOPRIDE 長根滉太 【定員16名】	17:50~18:50 ジュニアカチヤスクール	17:10~18:10 ジュニアカチヤスクール
19:30~20:15 TOPRIDE 北村拓士 【定員16名】	19:20~20:05 FIGHT DO 岡峰淳	19:20~20:05 FIGHT DO 岡峰淳	19:30~20:15 KIMAX 小関寿明 【定員21名】	20:15~21:00 【映像】FIGHT DO VR 【定員14名】	18:20~19:20 ジュニアカチヤスクール	18:20~19:20 ジュニアカチヤスクール
19:35~20:20 BODY PUMP 松浦敏二郎 【定員35名】	19:30~20:15 ZUMBA RYU	19:30~20:15 ZUMBA RYU	19:30~20:15 BODY PUMP 松田有輝也 【定員35名】	20:00~21:00 スペシャルマスターズ	19:30~20:00 背泳ぎ 亘洋祐	19:30~20:00 アクアウォーキング 古知屋睦美
20:35~21:20 ストリートダンス こりん	20:20~20:50 TOPRIDE 岡峰淳 【定員16名】	20:20~20:50 TOPRIDE 岡峰淳 【定員16名】	20:30~21:15 BODY COMBAT YOSSY	20:30~21:15 BODY COMBAT YOSSY	20:15~21:00 インジョイマスターズ 亘洋祐	20:15~20:45 アクアカーディオ 古知屋睦美
20:40~21:25 BODY COMBAT 松浦敏二郎	20:30~21:15 リラックスヨガ YOKO	20:30~21:15 リラックスヨガ YOKO	20:35~21:20 BODY BALANCE 松田有輝也	20:35~21:20 BODY BALANCE 松田有輝也	19:30~20:00 背泳ぎ 亘洋祐	19:30~20:00 アクアウォーキング 古知屋睦美

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。

プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】アクアウォーキング/アクアカーディオ/アクアマックス 45名
【スイミング系】クロール/平泳ぎ/背泳ぎ/バタフライ/マスターズ 24名