

施設や講師の都合によりスケジュールが
変更になる場合がございます

月



日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
				1 《フィットネススクール》 10:00 トレーニング教室 11:15 気持ちいいヨガ 13:00 シェイプアップファイト 18:15 ZUMBA 19:30 ピラティス 《会議室レッスン》 10:25 BeatBoxVR vol.06 14:15 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40 大人スイミング【初心】 13:45 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 週替わりレッスン	2 《フィットネススクール》 10:00 かんたんステップ 11:30 ハッピー健活教室 18:50 ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00 らくらくウォーキング	3 《フィットネススクール》 19:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15 CoreControlVR Vol.13 11:00 CoreControlVR Vol.06 11:45 CoreControlVR Vol.10 12:30 BeatBoxVR Vol.06 13:15 CoreControlVR vol.01 14:00 CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20 土曜の水泳教室 11:30 土曜の水泳教室 13:00 個別指導レッスン 15:00 パーソナルレッスン
4 	5 《フィットネススクール》 10:00 デトックスヨガ 18:50 夜のリラックスヨガ 20:00 自力整体 《会議室レッスン》 11:30 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15 CoreControlVR vol.12 13:00 CoreControlVR vol.04 13:45 CoreControlVR vol.08 14:30 BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～キッズスイミング 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 らくらくウォーキング 	6	7 《フィットネススクール》 10:00 ピラティス 13:00 シニア向け健康教室 18:00 デトックスヨガ 20:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30 HIITトレーニング 12:05 すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00 らくらくウォーキング	8 《フィットネススクール》 10:00 トレーニング教室 11:15 気持ちいいヨガ 13:00 シェイプアップファイト 18:15 ZUMBA 19:30 ピラティス 《会議室レッスン》 10:25 BeatBoxVR vol.06 14:15 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40 大人スイミング【初心】 13:45 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 週替わりレッスン	9 《フィットネススクール》 10:00 かんたんステップ 11:30 ハッピー健活教室 18:50 ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00 らくらくウォーキング	10 《フィットネススクール》 19:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15 CoreControlVR Vol.13 11:00 CoreControlVR Vol.06 11:45 CoreControlVR Vol.10 12:30 BeatBoxVR Vol.06 13:15 CoreControlVR vol.01 14:00 CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20 土曜の水泳教室 11:30 土曜の水泳教室 13:00 個別指導レッスン 15:00 パーソナルレッスン
11 	12 スポーツの日 イベント ・水球体験会 ・飛込みレッスン ・キッズウォーターランド ・キッズ運動教室 ・はじめてのシェイプアップファイト ・無料健康スポーツセミナー ・VR無料体験会 	13 	14 《フィットネススクール》 10:00 ピラティス 13:00 シニア向け健康教室 18:00 デトックスヨガ 20:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30 HIITトレーニング 12:05 すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00 らくらくウォーキング	15 《フィットネススクール》 10:00 トレーニング教室 11:15 気持ちいいヨガ 13:00 シェイプアップファイト 18:15 ZUMBA 19:30 ピラティス 《会議室レッスン》 10:25 BeatBoxVR vol.06 14:15 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40 大人スイミング【初心】 13:45 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 週替わりレッスン	16 《フィットネススクール》 10:00 かんたんステップ 11:30 ハッピー健活教室 18:50 ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00 らくらくウォーキング	17 水泳大会の為 教室開催はありません 《フィットネススクール》 19:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15 CoreControlVR Vol.13 11:00 CoreControlVR Vol.06 11:45 CoreControlVR Vol.10 12:30 BeatBoxVR Vol.06 13:15 CoreControlVR vol.01 14:00 CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20 土曜の水泳教室 11:30 土曜の水泳教室 13:00 個別指導レッスン 15:00 パーソナルレッスン
18 	19 《フィットネススクール》 10:00 デトックスヨガ 18:50 夜のリラックスヨガ 20:00 自力整体 《会議室レッスン》 11:30 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15 CoreControlVR vol.12 13:00 CoreControlVR vol.04 13:45 CoreControlVR vol.08 14:30 BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～キッズスイミング 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 らくらくウォーキング 	20	21 《フィットネススクール》 10:00 ピラティス 13:00 シニア向け健康教室 18:00 デトックスヨガ 20:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30 HIITトレーニング 12:05 すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00 らくらくウォーキング	22 《フィットネススクール》 10:00 トレーニング教室 11:15 気持ちいいヨガ 13:00 シェイプアップファイト 18:15 ZUMBA 19:30 ピラティス 《会議室レッスン》 10:25 BeatBoxVR vol.06 14:15 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40 大人スイミング【初心】 13:45 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 週替わりレッスン	23 《フィットネススクール》 10:00 かんたんステップ 11:30 ハッピー健活教室 18:50 ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00 らくらくウォーキング	24 《フィットネススクール》 19:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15 CoreControlVR Vol.13 11:00 CoreControlVR Vol.06 11:45 CoreControlVR Vol.10 12:30 BeatBoxVR Vol.06 13:15 CoreControlVR vol.01 14:00 CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20 土曜の水泳教室 11:30 土曜の水泳教室 13:00 個別指導レッスン 15:00 パーソナルレッスン
25	26 《フィットネススクール》 10:00 デトックスヨガ 18:50 夜のリラックスヨガ 20:00 自力整体 《会議室レッスン》 11:30 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15 CoreControlVR vol.12 13:00 CoreControlVR vol.04 13:45 CoreControlVR vol.08 14:30 BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～キッズスイミング 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 らくらくウォーキング	27	28 《フィットネススクール》 10:00 ピラティス 13:00 シニア向け健康教室 18:00 デトックスヨガ 20:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30 HIITトレーニング 12:05 すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00 らくらくウォーキング	29 《フィットネススクール》 10:00 トレーニング教室 11:15 気持ちいいヨガ 13:00 シェイプアップファイト 18:15 ZUMBA 19:30 ピラティス 《会議室レッスン》 10:25 BeatBoxVR vol.06 14:15 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40 大人スイミング【初心】 13:45 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10 シェイプアップエクササイズ 10:50 週替わりレッスン	30 《フィットネススクール》 10:00 かんたんステップ 11:30 ハッピー健活教室 18:50 ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～キッズスイミング 20:00 選手育成スイミング 20:00 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10 週替わりレッスン 10:50 スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00 らくらくウォーキング	31 《フィットネススクール》 19:00 ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15 CoreControlVR Vol.13 11:00 CoreControlVR Vol.06 11:45 CoreControlVR Vol.10 12:30 BeatBoxVR Vol.06 13:15 CoreControlVR vol.01 14:00 CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20 土曜の水泳教室 11:30 土曜の水泳教室 13:00 個別指導レッスン 15:00 パーソナルレッスン