今月の教室スケジュール

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

2026 年度 **11** 月

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1	**2** ≪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～ 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	**3**	**4** 振替休館日	**5** ≪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	**6** ≪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	**7** ≪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~~ 《短期教室》 ★18:00～/19:00～ マスターズ強化練習会
8	**9** ≪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～ 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 《短期教室》 ★12:40～/13:45～ 大人短期水泳教室	**10**	**11** ≪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	**12** ≪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	**13** ≪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	**14** ≪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
15	**16** ≪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～ 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 《短期教室》 ★12:40～/13:45～ 大人短期水泳教室	**17**	**18** ≪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	**19** ≪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	**20** ≪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	**21** ≪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~~ 《短期教室》 ★18:00～/19:00～ マスターズ強化練習会
22 **11月イベント①** ・飛込みレッスン(大人) ・キッズ運動教室-体験会- ・無料健康スポーツセミナー	**23** 祝日の為、 通常教室は休講	**24**	**25** ≪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	**26** ≪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	**27** ≪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	**28** ≪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~~ 《短期教室》 ★18:00～/19:00～ マスターズ強化練習会
29 **11月イベント②** ・飛込みレッスン(子供) ・キッズウォーターランド	**30** ≪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～ 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 《短期教室》 ★12:40～/13:45～ 大人短期水泳教室					