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 12 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～ 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	**3** ≪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	**4** ≪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	**5** ≪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
6	**7** ≪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	**8**	**9** ≪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	**10** ≪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	**11** ≪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	**12** ≪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~~ **イベント開催★** ･10:40～/12:00～飛込みレッスン ･13:00～キッズウォーターランド ･11:00～体力測定会 ･10:00～無料健康スポーツセミナー
13	**14** ≪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	**15**	**16** ≪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	**17** ≪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	**18** ≪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	**19** ≪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
20	**21** ≪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	**22**	**23** ≪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	**24** ≪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	**25** 国スポ強化練習の為、休講 ~~≪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~~	**26** 国スポ強化練習の為、休講 ~~≪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~~
27	**28** 国スポ強化練習の為、休講 ~~≪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~~	**29**	**30**	**31**		