

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

9

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 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 14:00～個別指導レッスン 15:00～パーソナルレッスン
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	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 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 14:00～個別指導レッスン 15:00～パーソナルレッスン
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 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 14:00～個別指導レッスン 15:00～パーソナルレッスン
20	21 9月イベント① 10:30～11:30 無料スポーツセミナー 祝日の為、 レッスンは 全て休講です	22	23 祝日の為、 レッスンは 全て休講です	24 振替休館日	25 《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 《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 14:00～ 個別指導レッスン 15:00～ パーソナルレッスン
27 9月 イベント② ・キッズ ウォーター ランド	28 《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 《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			