週間スケジュール　2026年4月1日～

当・・・当日参加レッスン

月

レクリエーション
- 当 はじめてヨガ 9:45～10:30 山田　恭子
- さわやか体操A 11:00～12:15 山本 雅
- 心と身体の簡単ヨガ 12:30～13:45 八島 佐智子
- 当 ZUMBA 14:00～14:45 川島　美穂
- 当 ピラティス 15:00～15:45 川島　美穂
- 当 ルーシーダットン 17:00～17:45 大橋　静恵
- リフレッシュフラダンス 18:15～19:30 財前　規子
- 当 BODYCOMBAT 19:45～20:30 スタッフ

プール
- アクア45 10:30～11:15 管 麻以
- **スイミングスクール 初級（平泳ぎ） 11:30～12:30**
- **スイミングスクール 初中級 （クロール・背泳ぎ） 12:45～13:45**
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- 着物着付け 10:00～11:30 秋山 房子
- 絵手紙 14:00～15:30 加藤 弘美

火

レクリエーション
- 当 リフレッシュムーブ45 9:30～10:15 神葉　有衣子
- 当 **骨盤調整ストレッチ 10:35～11:20 影山 育代**
- **姿勢からはじまるリズム体操 11:40～12:50 影山　育代**
- ハワイアンダンスA 13:15～14:30 寺澤 奈穂
- ハワイアンダンスB 14:45～16:00 財前　規子
- キッズダンス（基礎） 16:15～17:00 黒崎 明日香
- キッズダンス（初級） 17:05～18:05 黒崎 明日香
- キッズダンス（レベルアップ） 18:10～19:10 黒崎 明日香
- 当 BODY BALANCE 19:45～20:30 スタッフ

プール
- 水中ウォーキング 10:30～11:00 スタッフ
- **スイミングスクール 初級 （クロール・背泳ぎ） 11:30～12:30**
- **スイミングスクール 中級（4泳法） 12:45～13:45**
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- パステル画 9：30～11：30 北村清士

水

レクリエーション
- 当 パワーヨガ 9:25～10:10 永見　淳子
- 当 BODY BALANCE 10:25～11:10 永見　淳子
- 当 骨盤調整ストレッチ 11:30～12:15 影山 育代
- やさしい健康ヨガ 12:45～14:00 国分 恵子
- フラダンス 14:15～15:30 熊谷　倫子
- キッズチアダンス（年中~小学2年生） 16:00～16:50 西村　優貴
- キッズチアダンス（小1~小学6年生） 17:05～17:55 西村　優貴
- 当 BODYPUMP 19:45～20:30 スタッフ

プール
- 水中ミットシェイプ 10:30～11:15 門川 佳子
- 水中ウォーキング 14:10～14:40 スタッフ
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- アクア45 19:15～20:00 関口　潤

大会議室1
- キッズ英会話（年中～年長） 15:30～16:30
- キッズ英会話（年長～小学2年生） 16:30～17:30

木

レクリエーション
- **らくゆる体操＋エアロ初級 9:30～10:45 森 昌子**
- エアロビクス（初中級） 11:00～12:15 森 昌子
- カラダの使い方トレーニング 12:30～13:30 加藤　春比古
- 当 BODYCOMBAT 13:50～14:35 スタッフ
- 当 BODYPUMP 14:55～15:40 スタッフ
- キッズはじめてダンス 16:00～16:45 上野　紗千恵
- キッズはじめてダンス 17:00～18:00 上野　紗千恵
- エンジョイフラダンス 18:30～19:45 熊谷　倫子

プール
- アクア45 10:30～11:15 門川 佳子
- **スイミングスクール 初級（初心者） 11:30～12:30**
- **スイミングスクール 中級（平泳ぎ） 12:45～13:45**
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- フラワーデザイン 3週目 プリザーブドフラワー 10:30～12:00 高橋 美子

金

レクリエーション
- ベーシックエアロ 9:30～10:40 木村 早苗
- 当 フリースタイルダンス 11:00～11:45 小松　真太郎
- 当 ピラティス 12:00～12:45 小松　真太郎
- 当 はじめてヨガ 13:05～13:50 山田　恭子
- **フェムダン 季瑚 14:10～15:10**
- キッズ空手（基礎） 16:00～16:50 加藤 建
- キッズ空手（初中級） 17:00～18:00 加藤 建
- 当 **ZUMBA 19:30～20:15 小松　真太郎**

プール
- Water in Motion 10:30～11:00 スタッフ
- **スイミングスクール 初中級 （バタフライ） 11:30～12:30**
- **スイミングスクール 初級 （クロール・背泳ぎ） 12:45～13:45**
- スイミングスクール チャイルド 15:30～16:30
- スイミングスクール ジュニア1 16:40～17:40
- スイミングスクール ジュニア2 17:50～18:50

大会議室1
- ※ 当 らくらく健康広場 10:00～11:00 河野　加奈恵
- フラワーデザイン 10:30～12:00 高橋　美子
- キッズ体操（年中~小学2年生） 16:00~17:00 田村 雅裕
- キッズ体操（小学生） 17:15~18:15 田村 雅裕

土

レクリエーション
- 土曜日泳教室 8:50~9:50 親子水泳 9:00～9:50
- リフレッシュ＆リラクゼーションヨガ 10:00～11:30 北所 栄子 海野 紀與子
- 当 ZUMBA 12:10～12:55 影山 育代
- 当 BODYCOMBAT 13:15～14:00 スタッフ
- 当 BODY BALANCE 14:20～15:05 スタッフ
- 当 ピラティス 15:30～16:15 鈴木　章子
- 当 BODYCOMBAT 16:35～17:20 スタッフ
- 当 BODYPUMP 17:40～18:25 スタッフ

プール

大会議室1

日

レクリエーション
- 当 bodyART Training 10:00～10:45 和田　孝紀
- 当 BODYPUMP 11:05～11:50 スタッフ
- 当 BODYCOMBAT 12:10～12:55 スタッフ
- 当 BODY BALANCE 13:15～14:00 スタッフ
- 当 BODYPUMP 14:20～15:05 スタッフ
- 当 BODYCOMBAT 15:25～16:10 スタッフ

プール

大会議室1

9:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

※らくらく健康広場とは・・・
転ばない体づくりのための体操と、介護予防、
健康づくりをしていくクラスです。
参加費は1回、500円
皆様のご参加、お待ちしています。