

スポーツクラブ&サウナスバ			基本タイムスケジュール			2026年10月1日～2027年3月31日			初心者にオススメ			中級者にオススメ			キッズ・スイミングスクール			有料スクール		
10:00	火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			10:00	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
			スイミングスクール 幼稚園																	
10:30		からだすっきりストレッチ 10:30～11:00 河瀬 和美	10:00～10:50	ジャズ 10:30～11:15 中村 緑	RITMOS 10:35～11:20 小原 純子	スイミングスクール 成人・ジュニア 10:10～12:00	チャレンジエアロ 10:30～11:15 後藤 樹里	やさしいヨガ 10:20～11:05 関 依子	スイミングスクール 成人・ジュニア 10:10～12:00	レギュラーエアロ 10:20～10:50 馬場 恵里奈	【有料】太極拳 10:25～10:45 甲斐 由樹	スイミングスクール ジュニア 10:10～11:00					リフレッシュムーブ 10:30～11:15 河瀬 和美	スイミングスクール ジュニア 9:00～12:30	10:30	
11:00														からだすっきりストレッチ 10:45～11:15 野中 ゆかり	ZUMBA 10:40～11:25 小東 勇太					
11:30	ベーシックエアロ 11:10～11:55 後藤 樹里	骨盤スリム 11:15～12:00 河瀬 和美	スイミングスクール 成人 11:00～12:00							シェイプエアロ 11:05～11:50 馬場 恵里奈	太極拳 11:00～11:45 甲斐 由樹					レギュラーエアロ 11:20～12:05 小林 淳子	ピラティス 11:30～12:00 河瀬 和美		11:00	
12:00				ピラティス 11:35～12:20 武田 知子	ZUMBA 11:40～12:25 小原 純子									シェイプエアロ 11:35～12:20 倉方 てる美	RITMOS 11:40～12:25 Hayato				11:30	
12:30	チャレンジエアロ 12:15～13:00 渡久地 里子	やさしいヨガ 12:15～13:00 後藤 樹里	アクア 12:30～13:00 小林 淳子																	
13:00				Group Fight 12:45～13:15 渡邊 聡海	骨盤スリム 12:40～13:10 武田 知子															
13:30	ベーシックステップ 13:20～13:50 渡久地 里子	ピラティス 13:15～14:00 齋田 薫	水中ウォーキング 13:10～13:40 小林 淳子	ベーシックエアロ 13:30～14:00 渡邊 聡海	ヨガ 13:35～14:20 関 依子	スイミングスクール 成人 13:50～14:50	Essential Pilates 13:25～14:10 児玉 奈美	ジャズ 13:40～14:25 野中 ゆかり		Group Power 13:15～14:00 小竹 海斗	やさしいヨガ 13:05～13:50 IZUMI	アクア 13:15～13:45 坂本 和美							13:00	
14:00			スイミングスクール 成人 13:50～14:50																	
14:30	Group Fight 14:15～14:45 小林 淳子	Group Centergy 14:15～15:00 大澤 凜夏		お慶シェイブ 14:30～14:45							バレエ パーレッサン 14:10～14:40 矢島 優子	スイミングスクール ジュニア・成人 13:50～14:50							14:00	
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30			スイミングスクール ジュニア 15:15～18:35																	
17:00	キッズ空手 16:20～18:30	キッズチア 16:20～18:30	16:25～17:30まで プールご利用 いただけません		キッズ体操 16:20～18:30	16:25～17:30まで プールご利用 いただけません	キッズ空手 16:20～18:30	キッズ体操 16:20～18:30	16:25～17:30まで プールご利用 いただけません										17:00	
17:30				キッズダンス 16:15～19:35																
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00	UBOUND 19:45～20:15 大澤 凜夏	レギュラーエアロ 19:30～20:15 倉方 てる美			バレエ パーレッサン 19:30～20:00 杉浦 大樹	スイミングスクール 成人 19:30～20:30	Group Blast 19:30～20:00 渡邊 聡海	フローヨガ 19:30～20:15 金子 由美		Essential Pilates 19:30～20:15 吉澤 鉄矢		スイミングスクール 成人 19:30～20:30								
20:30				Group Power 20:00～20:45 村上 翔平	バレエ センターレッスン 20:15～21:00 杉浦 大樹		Group Fight 20:15～21:00 渡邊 聡海	ピラティス 20:30～21:15 金子 由美												
21:00	RITMOS 20:30～21:15 RIE	からだすっきりストレッチ 20:30～21:00 倉方 てる美								ZUMBA 20:30～21:15 島田 喜一郎										
21:30				Group Fight 21:05～21:35 村上 翔平																
22:00																				
22:30																				
23:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	23:00	
火 TUE				水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN				

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み取りご確認ください



レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み取りご確認ください

