

# Pool Program Time Schedule

2026 年 3 月 ~



五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00							
10:30							
11:00							休館日
11:30	11:00~12:00 中級 蒔田 上級 藤田		11:00~12:00 水木 初級	11:00~12:00 山形 初・中級	11:00~12:00 初級 蒔田 上級 工藤	11:00~12:00 会津 上級	
12:00	12:05~12:35 工藤 アクアピクス		12:00~12:45 水木 アクアウォーキング	12:00~12:45 藤田 アクアウォーキング	12:00~13:00 藤田 中級	12:00~12:30 蒔田 シェイプアクア	
12:30	12:00~13:00 会津 スイミング会員 限定クラス	12:00~12:45 アクアウォーキング ※週ごとに担当が 変わります。		12:00~13:00 山形 スイミング会員 限定クラス		12:30~13:00 蒔田 初めてクロール	
13:00	12:35~13:35 工藤 初級		13:00~14:00 蒔田 中・上級	13:00~13:30 プライベートレッスン 蒔田			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	<b>フリースイミング利用時間</b> 月・水~金 10:00~16:00 18:30~20:30 土 11:00~14:00 19:00~20:30 日 10:00~20:30 終日利用可能						
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 水木 初級				19:00~20:00 対馬 上級		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

# Studio Program Time Schedule

2026 年 3 月 ~



五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム						
10:00							
10:30							
11:00							
11:30	11:10~11:50 工藤 エアロサーキット	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:40 対馬 エアロ入門	11:10~11:50 泉 マットエクササイズ	11:10~11:55 小倉 ステップ入門	11:10~11:55 工藤 ZUMBA®	休館日
12:00	12:10~12:50 泉 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:00~12:45 工藤 バーベルサーキット	12:00~12:45 工藤 ZUMBA®	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ	12:00~12:15 水木 スモールクラス	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30							
19:00			18:30~19:15 工藤 バーベルサーキット		18:40~18:55 水木 スモールクラス		
19:30				19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	19:10~19:55 工藤 ZUMBA®		
20:00				19:35~20:20 小倉 パワフルヨガ			
20:30							
21:00							