

# Pool Program

2026 年 4 月 ~



	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>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム						
10:00							
10:30							
11:00	11:00~11:50 板橋 上級	11:00~11:50 二本柳 初級	11:00~11:50 泥濘・二本柳・小田桐 中級・上級・最上級	11:00~11:50 小田桐 スイミング限定クラス マスターズ ※スイミング会員のみ 定員5名	11:00~11:50 林崎 初級	11:00~11:50 小田桐 最上級	11:00~11:45 水中歩行&初級 ※週ごとに担当が変わります。
11:30	11:00~11:50 二本柳 最上級	11:00~11:50 小田桐 中級			11:00~11:50 中山 中級		
12:00	12:00~12:30 板橋 水中歩行	12:15~12:45 山本 シェイプアクア	12:10~12:40 大石 アクアビクス	12:10~13:00 小田桐 フィン・パドル スイミング	12:10~12:40 田畑 ウェーブアクア	12:15~12:45 林崎 シェイプアクア	
12:30							
13:00	12:45~13:15 板橋 シェイプアクア	13:00~13:30 山本 水中歩行	13:00~13:30 泥濘 水中歩行		13:00~13:30 中山 水中歩行	13:00~13:50 小松 初級	
13:30		13:30~14:00 山本 初歩	13:30~14:00 泥濘 ワンポイント初級		13:30~14:00 中山 初歩		
14:00				14:30~15:20 二本柳・林崎・小田桐 中級・上級・最上級		13:10~14:00 泥濘 中級	
14:30	14:30~15:20 中山・山本・小田桐 初級・中級・上級		14:00~14:50 板橋 スイミング限定クラス 初級 ※スイミング会員のみ 定員5名	15:30~16:20 小松 スイミング限定クラス 中級 ※スイミング会員のみ 定員5名		13:20~14:10 二本柳 上級	14:30~15:15 中・上級 ※週ごとに担当が変わります。
15:00							
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:50 板橋 初級	19:00~19:50 二本柳 最上級	19:00~19:40 林崎 ワンポイント 中・上級	19:00~19:50 小松 初級	19:00~19:30 泥濘 シェイプアクア		
19:30	19:00~19:50 泥濘 中・上級			19:00~19:50 二本柳 中・上級			
20:00	20:00~20:30 板橋 水中歩行			20:00~20:30 小松 水中歩行			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

<自由水泳利用時間>

日中	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~15:00	10:00~21:30	10:00~16:00	11:00~14:00	10:00~17:30
夜	18:30~21:30	18:30~21:30	18:30~21:30		18:30~21:30	18:30~21:30	

# Studio Program Time Schedule

2026年 4月 ~



	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/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム
10:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:30			10:15~10:45 林崎 ゆがみ改善		10:15~11:00 水野 太極舞	10:15~10:45 田沢 腰痛体操	
11:00	10:30~11:15 吉田 ラテンエクスプレス®	10:30~11:20 吉田 コンビネーションエアロ	11:00~11:30 林崎 パンプアップ	10:30~11:10 水野 ZUMBA®		11:00~11:40 田沢 ステップ初級	11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
11:30		11:30~12:00 小松 ウォーキング			11:15~12:15 大石 FUNK		
12:00							
12:30	12:00~13:00 佃 太極拳	12:15~13:00 大石 DISCO	12:15~13:00 田沢 ピラティス	12:00~12:45 廣谷 ルーシーダットン		12:00~12:30 引地 エアロ入門	
13:00							
13:30	13:15~14:00 田沢 ステップ入門&筋トレ	13:15~14:00 滝田 ソフトフラ	13:15~14:00 吉田 ラテンエクスプレス®	13:15~14:00 田沢 ローインパクト		12:50~13:30 大石 ZUMBA®	13:15~14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
14:00					13:30~14:15 廣谷 ヒップエクササイズ	13:45~14:30 吉田 リフレッシュヨガ	
14:30							
15:00							
15:30							
18:00	18:00~18:45 泥濘 エアロ初級		18:15~19:15 田沢 みんなのエアロ	18:15~18:45 二本柳 エアロ入門	18:15~19:00 廣谷 ルーシーダットン	18:15~19:00 エアロ初級 板橋 (ナイト会員参加OK)	
18:30		18:45~19:15 小松 エアロ入門		19:00~19:45 滝田 煌伎匠		19:15~19:45 林崎 パンプアップ	
19:00							
19:30	19:15~20:00 大石 DISCO	19:30~20:15 田沢 ピラティス	19:30~20:00 水野 キックボクシング	20:00~20:45 滝田 ソフトフラ	19:15~20:00 田沢 ローインパクト	20:00~20:40 水野 ZUMBA®	
20:00							
20:30	20:15~20:45 大石 ZUMBA®	20:30~21:10 田沢 ステップ初級	20:15~21:00 吉田 リフレッシュヨガ		20:15~21:00 大石 HIP HOP		
21:00							
21:30							
22:00							

# 4月 日曜日プログラム

日曜日の営業時間は10:00~18:00までとなります。(サザンウイング利用時間は17:30まで)

◎トレーニングジム 10:00~17:45 ◎フリースイミング 10:00~17:30  
◎ご家族の方のご利用時間(フリースイミング) 13:00~17:00 ※プール更衣室をご利用ください。

☆プールプログラムが、14:30~15:15スイム中・上級クラスに変更となっております。

5日

	10:30	11:00	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール)林崎												スイム中・上級 林崎 (クロール・平泳ぎ)					
スタジオ		ステップ入門 45分 十筋トレ 田沢							ピラティス 45分 田沢										

12日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ)小松												スイム中・上級 小松 (クロール・背泳ぎ)						
スタジオ		太極舞 45分 水野							ZUMBA® 40分 水野											

19日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール)二本柳												スイム中・上級 二本柳 (バタフライ・背泳ぎ)						
スタジオ		ソフトフラ 45分 滝田							煌伎匠 45分 滝田											

\* 煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。  
カッコ良く自分磨きができる格闘技、アクション系エクササイズです。

26日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ)中山												スイム中・上級 中山 (平泳ぎ・背泳ぎ)						
スタジオ		リフレッシュヨガ 45分 吉田							ラテンエクспレス コンサルサ® 45分 吉田											