

Pool Program Time Schedule

2026年 6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	11:00~12:00 中級 蒔田 上級 対馬		11:00~12:00 工藤 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	休館日	
11:30								
12:00	12:05~12:35 工藤 アクアピクス	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。	12:00~12:45 工藤 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			12:00~13:00 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	フリースイミング利用時間 月・水～金10:00～16:00 18:30～20:30 土11:00～14:00 19:00～20:30 火10:00～20:30 終日利用可能							
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 藤田 1・3週目 初級 2・4週目 中級							
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

Studio Program Time Schedule

2026年 6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
	Studio スタジオ/ショートプログラム						
10:00							
10:30							
11:00							休館日
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 對馬 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®	
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 赤石 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 赤石 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 1・3週目 バーベルサーキット 2・4週目 STRONG NATION®			18:40~18:55 赤石 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							