

2026

3 月

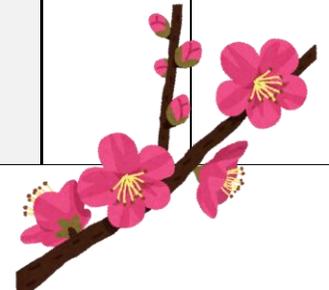


レッスン タイムスケジュール

	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:00		10:15~10:20		10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20		
10:30		ラジオ体操		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操		
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング やまがた	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング まつざわ	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 おだ	10:45~11:30 初心者エアロ こまつ		10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに			
11:30																		
12:00	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ			11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 TRX		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 TRX	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ						
12:30																		
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ まつざわ	12:30~13:15 コンディショニング Ryi	時間変更		12:50~13:35 YOGA NAO			12:50~13:35 パワー-YOGA こんどう		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ	13:00~13:30 スタッフオリジナル アクロスタッフ					
13:30																		
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA												13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

タオルを  
ご持参ください  
(なんでも可)

タオルを  
ご持参ください  
(なんでも可)



**【営業時間】**  
 平日 10:00~21:20  
 土日祝 10:00~18:00

- 祝日営業日はフロアレッスンが変更になる場合がございます。
- タイムテーブルはホームページからもご覧いただけます。

**【休館日】** 毎週木曜日

	月						火						水						金						土						日						祝日(平日の祝日の場合)																								
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																			
10:00	ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						10:00																																				
15																																																	15												
30																																																							30						
45																																																							45						
11:00	大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			スクール						スクール						スクール						11:00																																				
15																																											15																		
30	子供スクール 11:30~12:00																														30																														
45																																											45																		
12:00																																																	12:00												
15																																																							15						
30																																																							30						
45																																																							45						
13:00	大人レッスン 12:15~13:30												大人レッスン 12:15~13:30																														13:00																		
15																																														15															
30																																														30															
45																																														45															
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						14:30プール終了																		14:00																		
15																																														15															
30				15:30			15:30						15:30																														30																		
45																																														45															
15:00																																																							15:00						
15																																																							15						
30																																																							30						
45																																																							45						
16:00	スクール						スクール						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00																																				
15																																																							15						
30																																																													30
45																																																													45
17:00																																																													17:00
15																																																													15
30																																																													30
45																																																													45
18:00																																																													18:00
15																																																													15
30																																																													30
45																																																													45
19:00																																																													19:00
15																																																													15
30																																																													30
45																																																													45
20:00	20:30			ウォーキング																					20:00																																				
15																																											15																		
30																																											30																		
45																																											45																		
21:00	21:00 プール終了																								21:00																																				
15																																																							15						
30																																																							30						

【利用可能コース】

- 利用可能コース
- 利用できません

【利用上の注意】

- 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。各コース右側通行にご協力ください。