

LESSON SCHEDULE

2026年4月～6月

【営業時間】
 月～土（火曜日を除く）10：00～22：00
 日・祝 10：00～21：00
 火曜日 10：00～20：00 ※第1・3火曜日は休館
 ※5/11～15はクリーンセンター定期点検の為休館となります。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

月	火		水		木		金		土		日	
	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール	トレーニング室 マシンジム/スタジオ	プール		
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	
11:00	【有料】 コンビネーションステップ 小松田 定員16名		【有料】 コアバランス 杉山 定員16名		【有料】 ステップ 山口 定員16名		【有料】 エアロ4.0 EM I 定員16名		【会員制】 スイミング スクール 上級児童 定員16名		【有料】 コアバランス 杉山 定員16名	
12:00	【有料】 YOGA 小松田 定員16名		【有料】 アクアダンス 松本 定員45名		【有料】 ラテンエアロ 山口 定員16名		【有料】 フィンスイミング 志賀 600～800m程度 定員16名		【有料】 バランスボール 杉山 定員16名		【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用 定員16名	
13:00	【有料】 コアピラティス 寺門 定員16名		【有料】 初級平泳ぎ 斉藤 定員16名		【有料】 運動機能改善体操 大畑 定員16名		【有料】 初級背泳ぎ 志賀 定員16名		【有料】 初級バタフライ 大木 定員16名		【有料】 ボディメイキング 杉山 定員16名	
14:00	【有料】 ZUMBA 寺門 定員16名		【無料】 健康腰痛膝痛予防体操 杉山 定員16名		【有料】 ラテンダンス 寺門 定員16名		【有料】 ジャズダンス入門 LISA 定員16名		【有料】 シェイプパンプ 斉藤 定員8名		【有料】 初級クロール 三橋 定員16名	
15:00	15:00～ スクール準備		15:15～準備		15:00～ スクール準備		15:15～準備		15:00～ スクール準備		15:15～準備	
16:00	【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児		【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用		【会員制】 キッズダンス スクール 幼児		【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用		【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児		【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	
17:00	【会員制】 キッズ体育 スクール 児童		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用		【会員制】 キッズダンス スクール 児童		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用		【会員制】 キッズ体育 スクール 児童		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	
18:00	【会員制】 キッズ体育 スクール 児童(上級)		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用		【会員制】 キッズダンス スクール 児童(上級)		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用		【会員制】 キッズ体育 スクール 児童(上級)		【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	
19:00	19:30利用終了		19:30利用終了		19:10～ジムスモ		19:10～ジムスモ		19:30利用終了		19:30利用終了	
20:00	【有料】 ヨガ 定員16名 CSLive		【有料】 シェイプパンプ 斉藤 定員8名		【有料】 フィットアタックBEAT40 斉藤 定員16名		【有料】 リズムCAMP 定員16名 CSLive		20:30利用終了		20:30利用終了	
21:00	21:30利用終了		21:30利用終了		21:30利用終了		21:30利用終了		21:30利用終了		21:30利用終了	
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	

【プールdeスモールレッスン】
 プルスモではプールの利用方法の紹介や
 水慣れ技術の習得などを実施いたします
 水が苦手な方や、これから泳げるよう
 になりたい方はぜひご参加ください！

毎月第1・第3火曜日は
 休館日となります。
 また、イベント使用の
 場合がございます。
 その場合は館内掲示にて
 お知らせいたします。

ジムスモ
 少人数のグループエクササイズ
 みんなで気軽に10分エクササイズ！
 はじめての方も、そうでない方も
 ワイワイ楽しみましょう！
 ジムスモはレッスン参加費無料でご参加い
 ただけます！
 ※トレーニング室利用料はかかります

SHAPE PUMP
SEAT FIGHT ATTACK
 オススメレッスン紹介！
SHAPE PUMP
 音楽に合わせて行うバーベルを使った
 筋トレ！1人で黙々と筋トレをするのが苦
 手な方にオススメ！軽い重さから始めら
 れます！
SEAT FIGHT ATTACK
 パンチやキックなどの格闘動作を音楽に
 合わせて行っていきます！馴染みのない
 動きをすることで普段使っていない筋
 肉に刺激を！
 エネルギー消費！脂肪燃焼効率UP！
 どちらも3ヶ月間同じ音楽で同じ動作を
 続けるので体が変わっていくのを強く実