

# LESSON SCHEDULE

## 2026年7月～9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。

7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	31	

8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	31					

9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	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	【会員制】 成人水泳スクール 2コース使用 定員16名	【有料】 エアロ4.0 EM I 定員16名		【有料】 コアバランス 杉山 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】 カーディオ キックボクシング EM I 定員16名	終日 一般開放 ※レッスンは無し イベント使用の 場合があります その場合は別途 お知らせを掲示 いたします。
12:00	【有料】 YOGA 小松田 定員16名	11:40～12:10 【有料】アкваダンス 松本 定員45名	【会員制】 成人フラダンススクール 岸本 定員16名	11:40～12:10 【有料】アква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】 POWER YOGA 松田 定員16名	11:30～12:00 【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	11:30～12:10 ヨガ 定員16名 CSLive		
13:00	11:20～ジムスモ	12:20～12:50 【有料】初級背泳ぎ 北原 相当変更	12:50～13:30 シンプルエアロ 定員16名 CSLive	12:20～12:50 【有料】運動機能改善体操 大畑	13:00～13:40 【有料】スキндаイビング 大畑 ※レンタルあり 定員16名	12:30～13:00 【有料】初級バタフライ 北原 相当変更	12:45～13:25 【有料】 ZUMBA L I S A 定員16名	12:10～13:10 【有料】スイムトレーニング 酒井 ※4泳法で連続して100m以上 完泳する泳力がある方対象 ※1,500～2,000m程度	12:20～12:50 【有料】ボディメイキング 杉山 定員16名	13:30～14:00 【有料】初級平泳ぎ 三橋	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	
14:00	【有料】 ZUMBA 寺門 定員16名		13:50～14:30 【無料】 健康腰痛膝痛予防体操 杉山 定員16名		14:00～14:40 【有料】 ラテンダンス 寺門 定員16名	13:40～14:20 【有料】 ジャズダンス入門 L I S A 定員16名	14:00～14:40 シェイプパンプ 定員8名 CSLive					
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	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	【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	【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】 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	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用			
19:00		エキスパートコース 最大4コース使用		エキスパートコース 最大4コース使用		エキスパートコース 最大4コース使用		エキスパートコース 最大4コース使用				
20:00	19:30～ジムスモ		19:30～ジムスモ		19:30～20:10 ファイトアタック BEAT40 定員16名 CSLive	19:30～20:00 リズムCAMP 定員16名 CSLive		19:10～ジムスモ				
21:00	19:50～20:30 ヨガ 定員16名 CSLive		20:00～20:40 シェイプパンプ 定員8名 CSLive									
22:00	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	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 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。

オススメレッスン紹介！  
 SHAPES 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！  
 BEAT 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