

★登録制(有料)クラスは1レーン定員9名(振替1名)コース定員10名

※フリーコース・フリースイムは平日9:30からご利用いただけます 2026年8月～

	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日								金曜日								土曜日						日曜日																																																
	6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1	スタジオ		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1																																																		
9:30	トライアスロン(登録制) 6:00～7:30								休館日									トライアスロン(登録制) 6:00～7:30								トライアスロン(登録制) 6:00～7:30								足腰元気(登録制) 10:15～11:15																		9:30																																											
9:45	水中ウォーキング(20)							ストレッチ戸倉										ストレッチ&トレーニング 9:45～10:10								ストレッチ 9:45～10:10																										チャレンジ 50 10:55～11:25						初級 バタフライ 11:30～12:00			9:45																																		
10:00	9:45～10:05							4種 平山(登録制) 10:00～11:00										初級 バタフライ 10:00～10:30								道具を使ってウォーキング 10:00～10:30																										水中 トレーニング 10:10～10:30								中級教室 榎本(登録制) 10:00～11:00						4種目 岩崎(登録制) 10:00～11:00			10:00																										
10:15	はじめてプール 10:10～10:30																ステップアップ 4種 10:35～11:05								初級 背泳ぎ 10:15～10:45								はじめてクロール 10:50～11:20																				はじめてバタフライ 11:25～11:55								ショートアクア(20) 11:35～11:55								初級 背泳ぎ 12:00～12:30						上級教室 波多野(登録制) 12:00～13:00			10:15																	
10:30																	脂肪バイバイ(20) 11:05～11:25								はじめて平泳ぎ 12:05～12:35								なんでもアクア(20) 12:35～12:55																				初級 平泳ぎ 12:25～12:55								チャレンジ 50 13:00～13:30								アロマ&STポール 13:00～13:45								プライベートレッスン 14:00～15:00								10:30										
10:45																																																																																		10:45													
11:00																																																																																										11:00					
11:15																																																																																										11:15					
11:30																																																																																										11:30					
11:45																																																																																										11:45					
12:00	初級教室 加藤(登録制) 12:00～13:00																	ワーク&ジョグ(30) 12:00～12:30								初級 背泳ぎ 12:00～12:30								上級教室 波多野(登録制) 12:00～13:00								フリーコース 10:50～13:50						はじめてプール 12:05～12:25			12:00																																												
12:15	中級教室 柏木(登録制) 12:00～13:00																	なんでもアクア(20) 12:35～12:55								初級 平泳ぎ 12:25～12:55																													初級 平泳ぎ 13:05～13:35							12:15																																	
12:30																										チャレンジ 50 13:00～13:30																																				はじめて背泳ぎ 13:40～14:10							12:30																										
12:45																																																																																								12:45							
13:00																																																																																															
13:15	ステップアップ 4種 13:10～13:40																																																																																									13:15					
13:30																																																																																										13:30					
13:45																																																																																										13:45					
14:00	フリーコース 09:30～15:00																																																																																									14:00					
14:15																																																																																										14:15					
14:30																																																																																										14:30					
14:45																																																																																										14:45					
15:00																																																																																										15:00					
	フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～									フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～						はじめて背泳ぎ 13:40～14:10			15:30																																																				
20:00																	トライアスロン(登録制) 20:15～21:30																トライアスロン(登録制) 20:15～21:30										トライアスロン(登録制) 20:15～21:30							トライアスロン(登録制) 20:15～21:30														16:00																															
20:15																																																																														16:30																	
20:30																																																																																					17:00										
20:45																																																																																												17:30			
21:00																																																																								18:00																							
21:15																																																																																															
21:30																																																																																															
22:00																																																																																															
営業時間 月・水・木・金／9:30～22:00(8月から火曜日は休館日となります。) 土／8:30～22:00 日／8:30～18:00 最終退館時間にご協力をお願いいたします。																																																																																															
フロント受付 月・水・木・金／9:30～20:00 土／8:30～20:00 日／8:30～18:00																																																																																															