

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2025年9～12月

月曜日

スタジオ①

スタジオ②

プール

10:00~10:30
ストレッチ

10:40~11:20
エアロ初級
村井

11:30~12:10
BODYSHAPE
村井

12:20~13:05
ズンバV45
麻植

13:45~15:15
ステッキーズ
【有 料】

14:30~16:00
卓球
スクール
【有 料】

16:40~17:40
DSPチアダンス
ジュニアクラス
小学生~
【有 料】

17:50~18:50
DSPチアダンス
パフォーマンスクラス
小学5年~中学生
【有 料】

19:30~20:30
ウェストシェイプ
桑野

20:40~21:40
リラクゼーション
ヨガ
Chizu

10:00~10:30
ユニバーサル
ヨガアース
麻植

10:40~11:20
コアトレ
麻植

11:35~12:05
KICK BOX 入門
麻植

13:45~15:15
ステッキーズ
【有 料】

15:40~16:30
DSPチアダンス
リトルクラス
3歳~年長
【有 料】

16:30~19:00
歩行用プールご利用頂けます
25mプールはお子様スイミングで
全コース使用させていただきます

10:00~11:00
大人スイミングスクール
【有 料】

11:10~11:40
アクアピクス
トレーナー

11:50~12:20
クロール
トレーナー

14:00~15:00
水中いきいき健康隊
【有 料】

15:25~19:00
こどもスイミングスクール
【有 料】

15:00より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について
15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます
※スクール受講者がいなければ、
コース を開放いたします。

16:30~19:00
歩行用プールご利用頂けます
25mプールはお子様スイミングで
全コース使用させていただきます

16:25より準備をさせていただきます

身体・呼吸・心 を整える事を目的
としたプログラムです。ストレス
過多による疲労など、社会問題
の改善に向けて行ないます。

クロールの基本動作
(キック・プル・呼吸)を組合せた
練習を中心に行ないます。

ボクシングに似た動作
で脂肪燃焼をしていく
プログラムです。

火曜日

スタジオ①

スタジオ②

プール

10:00~10:30
ストレッチ

10:40~11:20
エアロ初級
HIROMI

11:30~12:15
ズンバV45
HIROMI

12:30~13:30
ルーシー
ダットン
(タイ式ヨガ)
Chizu

13:40~14:40
筋膜リリース・
ボディリセット
Chizu

15:25~16:25
こどもバレエスクール
【有 料】

16:35~17:35
こどもバレエスクール
【有 料】

17:40~18:40
こどもバレエスクール
【有 料】

19:30~20:30
ジャイロ
キネシス®
藤

20:40~21:40
ピラティス
藤

10:00~10:30
ストレッチ

10:40~11:20
エアロ初級
HIROMI

11:30~12:15
ズンバV45
HIROMI

12:30~13:30
ルーシー
ダットン
(タイ式ヨガ)
Chizu

13:40~14:40
筋膜リリース・
ボディリセット
Chizu

15:25~16:25
こどもバレエスクール
【有 料】

16:35~17:35
こどもバレエスクール
【有 料】

17:40~18:40
こどもバレエスクール
【有 料】

19:30~20:30
ジャイロ
キネシス®
藤

20:40~21:40
ピラティス
藤

10:40~11:00
カラダ改善
三苫

11:10~11:40
アクアピクス
三苫

11:50~12:20
チャレンジ息つき
トレーナー

12:25~12:50
水中ストレッチ&歩行
トレーナー

13:00~14:00
大人スイミングスクール
【有 料】

15:25~19:00
こどもスイミングスクール
【有 料】

15:00より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について
15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます
※スクール受講者がいなければ、
コース を開放いたします。

16:30~19:00
歩行用プールご利用頂けます
25mプールはお子様スイミングで
全コース使用させていただきます

16:25より準備をさせていただきます

全身に張り巡っている『筋膜』をほぐし、
緩めることで凝りや痛み、歪みなどの
不調の改善が期待できます。

円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い
関節可動域を拡げ、運動効率アップを
目指すプログラムです。

身体の調子を整え、呼吸をしなが
ら姿勢や歪みを改善するエクササイズです。

水曜日

スタジオ①

スタジオ②

プール

10:00~11:00
ヨガ
脇田

11:15~11:55
エアロ初級
五十嵐

12:05~13:05
サーキット60
五十嵐

13:20~14:20
フラダンス
瀬戸

13:45~15:15
ステッキーズ
【有 料】

16:40~17:40
体育教室
年中~小学2年
【有 料】

17:50~18:50
体育教室
小学3年~小学6年
【有 料】

20:00~20:30
コンディショニング
津秋

20:45~21:35
暗闇BODY SHAPE
津秋

10:00~11:00
ヨガ
脇田

11:15~11:55
エアロ初級
五十嵐

12:05~13:05
サーキット60
五十嵐

13:20~14:20
フラダンス
瀬戸

13:45~15:15
ステッキーズ
【有 料】

16:40~17:40
体育教室
年中~小学2年
【有 料】

17:50~18:50
体育教室
小学3年~小学6年
【有 料】

20:00~20:30
コンディショニング
津秋

20:45~21:35
暗闇BODY SHAPE
津秋

10:00~10:40
ベビーコース
リトルコース
【有 料】

11:00~12:00
大人スイミング
スクール
【有 料】

12:00~12:30
はじめてクロール
トレーナー

14:00~15:00
水中いきいき健康隊
【有 料】

15:25~19:00
こどもスイミングスクール
【有 料】

15:00より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について
15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます
※スクール受講者がいなければ、
コース を開放いたします。

16:30~19:00
歩行用プールご利用頂けます
25mプールはお子様スイミングで
全コース使用させていただきます

16:25より準備をさせていただきます

9:15~9:50
子育て支援
スイミング
※5週目と祝日は
お休みです。

10:40~11:00
カラダ改善
トレーナー
(歩行用プール)

12:00~12:30
はじめてクロール
トレーナー

13:45~15:15
ステッキーズ
【有 料】

15:25~19:00
こどもスイミングスクール
【有 料】

15:00より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について
15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます
※スクール受講者がいなければ、
コース を開放いたします。

16:30~19:00
歩行用プールご利用頂けます
25mプールはお子様スイミングで
全コース使用させていただきます

16:25より準備をさせていただきます

誰にでもできる簡単なスト
レッチやトレーニングで服が
似合う姿勢・ずっと歩ける健
康な足腰を作ります。

水慣れから浮き身を中心に
呼吸なしクロールまでの練習
を行ないます。

ハワイアン音楽に癒されなが
ら様々なステップに『自然』や『心』を表現し
緩やかな動きを続けることで、
脚筋力、柔軟性、バランス感覚、
握力の向上が期待されます。

木曜日

スタジオ①

スタジオ②

プール

10:00~10:30
ストレッチ

10:40~11:20
エアロ初級
前田

11:35~12:20
ズンバV45
古藤

12:55~13:55
バレエストレッチ
柳川

14:05~15:05
バレエ基礎
柳川

15:25~16:25
こどもバレエスクール
【有 料】

16:35~17:35
こどもバレエスクール
【有 料】

17:40~18:40
こどもバレエスクール
【有 料】

19:45~20:30
ズンバ
HIROMI

20:45~21:30
リラクゼーション
ヨガ
HIROMI

10:00~10:30
ストレッチ

10:40~11:20
エアロ初級
前田

11:35~12:20
ズンバV45
古藤

12:55~13:55
バレエストレッチ
柳川

14:05~15:05
バレエ基礎
柳川

15:25~16:25
こどもバレエスクール
【有 料】

16:35~17:35
こどもバレエスクール
【有 料】

17:40~18:40
こどもバレエスクール
【有 料】

19:45~20:30
ズンバ
HIROMI

20:45~21:30
リラクゼーション
ヨガ
HIROMI

10:40~11:00
カラダ改善
津秋

11:10~11:40
アクアピクス
津秋

11:50~12:20
チャレンジ息つき
トレーナー

13:00~14:00
大人スイミング
スクール
【有 料】

15:25~19:00
こどもスイミングスクール
【有 料】

15:00より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について
15:00~16:25
3コースと歩行用プール
ご利用頂けます
※スクール受講者がいなければ、
コース を開放いたします。

16:30~19:00
歩行用プールご利用頂けます
25mプールはお子様スイミングで
全コース使用させていただきます

16:25より準備をさせていただきます

基本的なクラシックバレエの動きで体幹や
足の筋肉を強くし、美しい身体や所作を
目指します。

ピラティスの動きに筋コンディショニングの
要素を取り入れたスタイルアップを
目的としたプログラムです。