スタジオ・プール プログラムスケジュール 2026年1月～4月

月曜日

スタジオ①
- 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45 麻植
- 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 ウエストシェイプ 桑野

スタジオ②
- 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】
- 20:40～21:40 リラクセーション ヨガ Chizu

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疾病など、社会問題の改善に向けて行ないます。

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。

プール
- 10:00-11:00 大人スイミングスクール 【有　料】
- 11:10～11:40 アクアビクス トレーナー
- 11:10-11:50 ベビーコース (歩行用プール) 【有　料】
- 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より準備をさせて頂きます
  ****
  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頂きます
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****

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。

火曜日

スタジオ①
- 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45 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
- 19:30-20:30 ジャイロ キネシス® 藤

スタジオ②
- 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】
- 20:40-21:40 ピラティス 藤

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。

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 三苫
- 11:10～11:40 アクアビクス 三苫
- 11:50～12:20 チャレンジ息つぎ 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より準備をさせて頂きます
  ****
  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頂きます
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****
- 20:45～21:15 アクアビクス 津秋

水曜日

スタジオ①
- 10:00～11:00 ヨガ HIROMI　定員 50名
- 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
- 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

スタジオ②
- 13:45-15:15 ステッキーズ 【有　料】

ハワイアンの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。

クロールの基本動作（呼吸）の練習を中心に行ないます。

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。

プール
- 10:00-10:40 ベビーコース リトルコース 【有　料】
- 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) 定員 15名
- 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より準備をさせて頂きます
  ****
  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頂きます
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****
- 19:30-20:30 大人スイミング スクール 初級 【有　料】
- 20:30-21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有　料】
- 19:30-20:30 ディサビリティ コース 【有　料】

木曜日

スタジオ①
- 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45 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 リラクセーション ヨガ HIROMI

スタジオ②
- 11:35～12:20 ボディメイク 前田
- 12:40～14:10 卓球フリー
- 19:30～20:30 Free Style 飯田
- 20:40～21:00 シェイプアップ トレーニング トレーナー

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。

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。

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。

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 津秋
- 11:10～11:40 アクアビクス 津秋
- 11:50～12:20 チャレンジ息つぎ トレーナー
- 13:00-14:00 大人スイミング スクール 【有　料】
- 14:00-15:00 マスターズ 【有　料】
- 15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有　料】
  15:00より準備をさせて頂きます
  ****
  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頂きます
  16:25より準備をさせて頂きます
  ****