

LESSON SCHEDULE

2026年10月～12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。

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

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	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 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN	
10:30~11:10 【有料】 コンピネーションステップ 小松田 定員16名		終日 一般開放 ※スタジオレッスンは ございません	終日 一般開放	10:30~11:10 【有料】 コアバランス 杉山 定員16名		10:30~11:10 【有料】 ステップ 山口 定員16名	10:30~11:30 【会員制】 成人水泳スクール 2コース使用	10:30~11:10 【有料】 エアロ40 EMI 定員16名	★11月・12月実施 11:00~11:45 【有料セッション】 2ヶ月集中講座 25m完泳 志賀 NEW	10:30~11:10 【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	10:30~11:10 【有料】 カーディオ キックボクシング EMI 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。
11:20~ ジムスモ 11:30~12:10 【有料】 YOGA 小松田 定員16名	11:40~12:10 【有料】 アクアダンス 松本 定員45名		12:00~12:15 ブルスモ	11:20~ ジムスモ 11:30~12:30 【会員制】 成人フラダンススクール 岸本 定員45名	11:40~12:10 【有料】 アクアダンス 松本 定員45名	11:30~12:10 【有料】 ラテンエアロ 山口 定員16名	11:40~12:20 【有料】 フィンスイミング 志賀 600~800m程度	11:20~ ジムスモ 11:30~12:10 【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	11:30~12:10 【有料】 ヨガ 定員16名 CSLive		
12:20~12:50 【有料】 初級バタフライ 北原 担当変更	12:20~12:50 【有料】 初級バタフライ 北原 担当変更		【プールdeスモールレッスン】 ブ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 になりたい方はぜひご参加ください！		12:50~13:30 【有料】 シンプルエアロ 杉山 定員16名 CSLive	13:00~13:40 【有料】 スキンダイビング 大畑 ※レンタルあり	13:10~13:40 【無料】 ボールdeスリム 杉山 定員16名	12:45~13:25 【有料】 ZUMBA L I S A 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	12:20~12:50 【有料】 初級平泳ぎ 大木	12:20~12:50 【有料】 ボディメイキング 杉山 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	
14:00~14:40 【有料】 ZUMBA 寺門 定員16名		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。		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			14:00~14:40 【有料】 シェイプパンプ 定員8名 CSLive			14:00~14:40 【有料】 シェイプパンプ 定員8名 CSLive	
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		15:15~準備	
【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	【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
【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	【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】 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	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用	
19:30~ ジムスモ	エキスパートコース 最大4コース使用	19:30利用終了	19:30利用終了	19:30~ ジムスモ	エキスパートコース 最大4コース使用	19:30~20:10 【有料】 ファイトアタック BEAT40 定員16名 CSLive	エキスパートコース 最大4コース使用	19:10~ ジムスモ	エキスパートコース 最大4コース使用	19:30~20:00 【有料】 リズムCAMP 定員16名 CSLive	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	
19:50~20:30 【有料】 ヨガ 定員16名 CSLive		20:00 CLOSE		20:00~20:40 【有料】 シェイプパンプ 定員8名 CSLive									
21:30利用終了	21:30利用終了	スタジオレッスンで【無料】となっ ているレッスンはトレーニング室利用料 にレッスンが含まれている為、レッス ンのみの参加の場合はレッスン参加費 がかかります。		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	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	