

# 2026年 4/29(水)~5/6(水) GWスケジュール

	4月29日(水) 昭和の日			4月30日(木) 通常営業			5月1日(金) 通常営業			5月2日(土) 通常営業		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00												
9:30												
10:00				リラクゼーション ヨガ45 9:45~10:30 山口由美子	アクアフレッシュ30 10:00~10:30 真方美歩		リラクゼーション ヨガ45 9:50~10:35 横嶋初江	はじめて水泳30 10:00~10:30 宮本義彰			スイミングスクール 成人 9:40~10:40	
10:30	エアロ& コンディショニング45 10:15~11:00 宮野朋子	はじめてバタフライ スペシャル45 10:30~11:15 川邊徹平										
11:00		<b>GW特別レッスン</b>		<b>LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45</b> 10:50~11:35 川邊徹平			ステップ& コンディショニング45 11:00~11:45 横嶋初江	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津			スイミングスクール ベビー 10:45~11:30	
11:30	骨盤エクササイズ60 11:15~12:15 榎本早苗	マーシャルアクア30 11:30~12:00 上村亜紀			スイミングスクール ベビー 11:10~11:55							
12:00				からだケアストレッチ 30 12:00~12:30 上村亜紀	はじめて平泳ぎ30 12:15~12:45 川邊徹平		フラダンス45 12:00~12:45 山口道子	はじめてクロール30 11:45~12:15 宮本義彰		からだケアストレッチ 30 12:00~12:30 上村亜紀	オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃	
12:30	<b>ZUMBA ズンバ60</b> 12:30~13:30 MINA	はじめて背泳ぎ スペシャル45 12:15~13:00 上村亜紀										
13:00		<b>GW特別レッスン</b>		太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵	らくらく ウォーキング30 13:00~13:30 真方美歩					エアロ初級45 12:45~13:30 木村文子	はじめて背泳ぎ30 13:00~13:30 川邊徹平	
13:30												
14:00				気功30 13:50~14:20 飯田雅絵			To Do EXE!llll 13:30~14:00 川邊徹平					
14:30					プライベートレッスン 14:15~14:45					リラクゼーション ヨガ60 14:00~15:00 井上和代	【有料レッスン】 グループレッスン 13:45~14:45	1コース 使用
15:00												
15:30		キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00					<b>LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45</b> 15:15~16:00 川島颯	キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00	
16:00												
16:30		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00					エアロ初級45 16:15~17:00 megu	キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00	
17:00												
17:30		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール チアダンス 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール バレエ 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00			キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00	
18:00												
18:30		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール チアダンス 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール バレエ 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00			キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00	
19:00												
19:30	フリー遊泳時間10:00~14:30 トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30 ※キッズスイミングスクールは19:00終了											
20:00				<b>ZUMBA ズンバ60</b> 19:30~20:30 MINA	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 宮本義彰		<b>ZUMBA ズンバ45</b> 19:45~20:30 Chihiro	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀				
20:30	<b>5/4(月)5/5(火)5/6(水) WEB予約開始 4/22(水)PM12:00~</b>											
21:00				<b>LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45</b> 20:45~21:30 川邊徹平		からだケアストレッチ 30 21:00~21:30 上村亜紀						
21:30				背中スッキリ20 21:40~22:00 上田紘宇								
22:00												
22:30												
23:00				プールエリア終了時間22:15 トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間20:45 閉館時間21:00		

# 2026年 4/29(水)~5/6(水) GWスケジュール

	5月3日(日) 憲法記念日			5月4日(月) みどりの日			5月5日(火) こどもの日			5月6日(水) 振替休日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00												
9:30		キッズスイミングスクール 幼児 9:00~10:00										
10:00								キッズ プール開放 10:15~11:45				
10:30		キッズスイミングスクール 幼児・小学 10:00~11:00			らくらくウォーキング 30 10:30~11:00 門間拓海			フィットネス会員様の プール利用は 12:00~となります。				
11:00	エアロ&コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子			<b>ZUMBA ズンバ60</b> 10:30~11:30 MIINA			リラクゼーション ヨガ45 10:30~11:15 富永正子			骨盤エクササイズ45 10:30~11:15 榎本早苗	ウォーク&スイム30 10:30~11:00 宮本義彰	<b>GW特別レッスン</b>
11:30		はじめてクロール30 11:15~11:45 宮本義彰			はじめて平泳ぎ スペシャル45 11:15~12:00 川邊徹平			ピラティス45 11:30~12:15 hiro		<b>ZUMBA ズンバ60</b> 11:30~12:30 MIINA	クロールスペシャル45 (初中級) 11:15~12:00 宮本義彰	<b>GW特別レッスン</b>
12:00	エアロ中級45 11:50~12:35 木村文子			バランス コーディネーション60 11:45~12:45 megu							スイム500 12:15~12:45 宮本義彰	<b>GW特別レッスン</b>
12:30		アクアフレッシュ30 12:00~12:30 真方美歩			スイム500 12:15~12:45 高橋歩乃子			エアロ&コンディショニング45 12:30~13:15 hiro			スペシャルアクア45 12:15~13:00 上村亜紀&真方美歩	<b>GW特別レッスン</b>
13:00				<b>LES MILLS BODY PUMP</b> ボディパンプ45 13:00~13:45 川邊徹平							背中スッキリ20 12:45~13:05 上田紘宇	<b>GW特別レッスン</b>
13:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 13:15~14:15 木村小葉紅	スイムトレーニング45 13:00~13:45 上田紘宇			<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45 13:50~14:35 川島颯							
14:00	13:15~14:15 木村小葉紅 <b>時間変更</b>											
14:30	リラクゼーションヨガ 45 14:30~15:15 moemi											
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30		プライベートレッスン 17:00~17:30										
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

## ★ゴールデンウィークスケジュールご案内★

### ★GW期間中の特別利用★

【対象会員】

モーニング会員・デイ会員・ジム会員・ナイト会員  
 ホリデー会員・ナイト&ホリデー会員・90分会員  
 120分会員・マンスリー4会員

【料金】

1回 500円(税込)

営業時間中ず〜っと施設がご利用いただけます！  
 いつも出られないレッスンへのご参加など  
 時間を気にせずたくさん施設をご利用ください♪  
 詳しくはフロントまで♪

### ★GW期間中のイベント★

【卓球イベント】

5/5(火)スタジオにて開催いたします！  
 5ポイント先取で勝利！景品ゲット！  
 皆様のご参加をお待ちしています！



5/4(月)5/5(火)5/6(水)

WEB予約開始

4/22(水)PM12:00~