

	25日 日曜日			27日 火曜日			28日 水曜日			29日 木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 井上和代	HF Home Fitness 24 10:45~11:15 映像レッスン	成人スクール 10:30~11:30	ピラティス45 10:30~11:15 貫月あゆむ	太極拳45 10:35~11:20 山本葉子	成人スクール 10:30~11:30	エアロ初級45 10:30~11:15 熊谷真美子	ピラティス45 10:30~11:15 Junko	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	エアロ初級45 10:30~11:15 佐藤智子	HF Home Fitness 24 10:40~11:10 映像レッスン	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	11:00
11:30		HF Home Fitness 24 11:25~11:55 映像レッスン	4コース使用	からだケアストレッチ30 11:45~12:15 万月結加	ベリーダンス45 11:40~12:25 アイーシャ	はじめてバタフライ 11:45~12:15 山口尚人	2日、16日、9日、30日 開らく	エアロ上級45 11:30~12:15 熊谷真美子					11:30
12:00	パワーヨガ45 11:45~12:30 井上和代	HF Home Fitness 24 12:05~12:50 映像レッスン	11:55~12:00 準備時間	オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島美帆	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60	クロール 12:30~13:00 山口尚人	素トレ30 11:45~12:15 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:40~12:40 伊藤朝賀		ピラティス60 11:40~12:40 伊藤朝賀	エアロ中級45 11:30~12:15 佐藤智子	11:45~12:00 準備時間	12:00
12:30		LES MILLS BODYBALANCE 12:45~12:50 準備時間		はじめてクロール 13:05~13:35 後藤来暢	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45	スイムトレーニング45 13:15~14:00 山口尚人	リラクゼーション ヨガ60 12:35~13:35 伊藤朝賀	オリジナルアクア45 12:50~13:35 熊谷真美子			HF Home Fitness 24 12:25~12:55 映像レッスン	12:30~12:40 準備時間	12:30
13:00		LES MILLS BODYBALANCE 13:00~13:45		ルシーダットン45 13:10~13:55 林 晴子			ストリートダンス初級30 13:40~14:10 ヨコ	オリジナルアクア45 13:35~14:00 準備時間		リラクゼーション ヨガ45 13:00~13:45 伊藤朝賀	HF Home Fitness 24 13:15~14:00 映像レッスン	12:40~13:10 準備時間	13:00
13:30	13:40~14:00 背中スッキリ 田中夢乃	HF Home Fitness 24 14:00~14:30 映像レッスン	青泳ぎ 13:50~14:20 後藤来暢	マスターズ60 14:35~15:35 後藤来暢	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45	エアロ初級45 14:10~14:55 十川良子	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45	ストリートダンス 中級45 14:25~15:10 ヨコ			フィン開放 14:00~14:45 ※2コース使用	13:50~14:00 準備時間	13:30
14:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60										ZUMBA ズンバ45	14:00~14:45 ※2コース使用	14:00
14:30	14:30~15:30 鈴木優太	エアロ初級45 15:00~15:45 宮野朋子									14:15~15:00 水本亜佐子		14:30
15:00			4コース使用								HF Home Fitness 24 15:20~15:50 映像レッスン		15:00
15:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60	エアロ中級45 16:00~16:45 宮野朋子	フィン開放 15:45~16:30 2コース開放										15:30
16:00	16:00~17:00 酒井幹輝												16:00
16:30													16:30
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60												17:00
17:30	17:30~18:30 小籠琉花												17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	施設利用時間 19:00まで チェックアウト19:30まで			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30	エアロ上級45 19:30~20:15 飯作俊介	スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45	エアロ中級45 19:25~20:10 清水リカ	スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45	リラクゼーション ヨガ45 19:30~20:15 MISA	スイミングスクール (選手・育成コース) 18:45~20:15 最大4コース使用 ※20:15~20:30まで 1コース使用	19:30
20:00				LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45	20:30~21:05 金子達規	20:30~21:15 山崎優斗	20:30~21:00 山崎優斗	20:30~21:00 山崎優斗					20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

2026年 10月						
30日 金曜日			31日 土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	
10:00					スイミングスクール Wコース 9:00~9:50	10:00
10:30					E-1コース 10:00~10:45 ※4コース使用	10:30
11:00	骨盤エクササイズ 10:45~11:30 MADOKA	エアロ中級45 10:50~11:35 伊藤朝子		フラダンス45 10:35~11:20 山口道子	ベビースイミング スクール 10:45~11:30 ※4コース使用	11:00
11:30						11:30
12:00	パワーヨガ60 11:50~12:50 MADOKA	エアロ初級45 11:55~12:40 高橋伸		おとなカルチャー (フラダンス) 11:30~12:30 山口道子	はじめてバタフライ 12:00~12:30 田中夢乃	12:00
12:30						12:30
13:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 13:15~13:45 万月結加	太極拳45 13:00~13:45 飯田雅絵	LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ60 12:55~13:55 藤間賢	ZUMBA ズンバ45 12:50~13:35 水本亜佐子	スイムトレーニング45 12:45~13:30 田中夢乃	13:00
13:30					4コース使用	13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:00~14:45 山口尚人	リラックス ヨガ45 14:05~14:50 柳瀬尚美		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:15 金子遥飛		14:00
14:30						14:30
15:00					スイミングスクール Dコース (幼児・小学1年生) 14:30~15:20	15:00
15:30						15:30
16:00	キッズ体操 (幼児・小学1年生) 15:30~16:30	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:30~16:30 伊藤朝賢	ストリートダンス初級30 15:35~16:05 万里	スイミングスクール Eコース (幼児・小学1年生) 15:30~16:20	16:00
16:30						16:30
17:00	キッズ体操 (小学1~3年生) 16:30~17:30	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 17:00~18:00 Tomo	ストリートダンス 中級45 16:20~17:05 万里	スイミングスクール Hコース (小学2年生~) 16:30~17:30	17:00
17:30						17:30
18:00	キッズ体操 (小学生3~6年生) 17:30~18:30	スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40			スイミングスクール Iコース (小学生・中学生) 17:40~18:40	18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:40~20:25 酒井幹輝	LES MILLS DANCE 19:15~20:00				19:30
20:00						20:00
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 新垣沙知子	エアロ中級45 20:30~21:15 新垣沙知子				20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00

仮装レッスン期間

10月25日(日) ~ 10月31日(土)

別途スケジュールを掲載します。

仮装レベル表

白粋

白千仮装 (しなくてもOK)

オレンジ粋

ガ千仮装 (しなくてもOK)

赤粋

リアルガ千仮装 (仮装しなくてもOK)