

2026年1月4日(日)～6日(火)

タイムスケジュール

1月4日(日)				1月5日(月)				1月6日(火)			
スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー
9:30											
10:00											
11:00	10:30～11:00 YOGA EARTH 稲葉<定員制>			10:30～11:15 ストレッチと かんたんエアロ 稲垣		10:30～11:30 新春特別 スイムレッスン 初級=成田 中・上級=相庭		10:30～11:00 ストレッチ&ボール 成田<定員制>			10:00～ 12:00 利用 不可
12:00	11:30～12:15 パワー 稲葉<定員制>			11:30～12:30 メガダンス60 稲葉			10:00～ 14:30 フリー ウォーク & スイム	11:15～12:00 YOGA 池松			
13:00	12:45～13:30 オキシジェノ 稲葉<定員制>			12:45～13:15 ハイパーC 稲葉<定員制>				12:15～13:00 ファイトウ 稲葉		12:30～13:30 マスターズ 成田	10:00～ 14:30 フリー ウォーク & スイム
14:00				13:30～14:00 リラックスボール 稲葉<定員制>						13:30～14:15 水中ウォーク& ジョギング 相庭	
15:00	15:00～16:30 面館市受託事業			14:30～17:00 フリー 卓球		15:00～15:40 水泳スクール ジュニア (プライベート)		14:30～15:30 ボディメイク スクール (有料)		15:00～15:40 水泳スクール ジュニア (プライベート)	
16:00						16:00～16:40 水泳スクール ジュニア (プライベート)				16:00～16:40 水泳スクール ジュニア (プライベート)	14:30～ 19:00 利用 不可
17:00											
18:00						18:00～19:30 水泳スクール 選手				18:00～19:30 水泳スクール 選手	
19:00											
20:00											
21:00											



2026年1月7日(水)～9日(金)

タイムスケジュール

1月7日(水)				1月8日(木)				1月9日(金)			
スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー
9:30											
10:00											
11:00	10:30～11:00 オキシジェノ 稲葉<定員制>			10:30～11:00 ストレッチ&筋トレ 相庭<定員制>		10:00～ 12:00 利用 不可		10:30～11:00 オキシジェノ 稲葉<定員制>		10:30～11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=成田	
12:00	11:15～12:15 パワー60 稲葉<定員制>			11:15～12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹		11:20～12:00 ベビ スイミング		11:15～12:00 メガダンス 稲葉		11:35～12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹	10:00～ 14:30 フリー ウォーク & スイム
13:00	12:30～13:00 リラックスボール 稲葉<定員制>			12:30～13:10 YOGA EARTH 稲葉<定員制>			10:00～ 14:30 フリー ウォーク & スイム	12:15～13:00 YOGA 池松		12:20～13:20 アドバンス 相庭	
14:00						13:00～14:00 スイムレッスン 【平泳ぎ特訓】 相庭					
15:00	13:30～17:00 フリー 卓球			13:30～14:15 水中ウォーク& ジョギング 成田		14:30～15:30 おとなの1日 短期水泳教室 ③&④ 【有料】		13:30～17:00 フリー 卓球		14:30～15:30 おとなの1日 短期水泳教室 ⑤&⑥ 【有料】	
16:00							14:30～ 19:00 利用 不可				14:30～ 19:00 利用 不可
17:00											
18:00						18:00～19:30 水泳スクール 選手				18:00～19:30 水泳スクール 選手	
19:00											
20:00											
21:00											



スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項

- スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
- 定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。
- レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- 体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。
- スタジオ入室待ち中の荷物を置いての場所取りはできません。※荷物のみ置いてある場合はスタッフが一時的にお預かりする場合があります。

プールプログラム・フリー利用 注意事項

- レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。
- コース案内版に従ってご利用ください。
- 道具は他の会員のご迷惑にならないようご使用ください。
- プログラム開始15分後の参加はご遠慮ください。15分を過ぎても参加者がいない場合はプログラムを休講とさせていただきます。

☆おとなの泳法別1日短期水泳教室 開催☆

◎開催日→2026年1月7日(水)、8日(木)、9日(金) ◎指導時間→14時30分～15時30分

◎定員→各コース4名 ◎参加費→1,650円(税込) ◎対象→おとなフィットネス会員

【1月7日(水)開催コース】
①クロールコース 担当:成田
②平泳ぎコース 担当:相庭

【1月8日(木)開催コース】
③背泳ぎコース 担当:成田
④バタフライコース 担当:相庭

【1月9日(金)開催コース】
⑤初心(基礎)コース 担当:成田
⑥4泳法コース 担当:相庭

※詳しくは館内POPまたはチラシをご確認ください！たくさんのご参加お待ちしております！！

