

2026年 2 月

タイムスケジュール

先月との変更箇所→

月	火				水				木				金				土				日			
	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	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		介護保険事業	10:30～11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00～11:30 フリー ウォーク			10:30～11:00 かんたんストレッチ 伊藤<定員制>	10:00～11:30 フリー ウォーク		介護保険事業	10:00～12:00 保育指導		10:30～11:00 モビバン 小山<定員制>	介護保険事業	10:30～11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00～11:30 フリー ウォーク		9:30～10:20 体育スクール 親子	9:30～10:40 水泳スクール ジュニア		10:30～11:00 リラクスポール 稲葉<定員制>	10:30～11:40 体育スクール ジュニア	9:30～10:30 体育スクール キッズ	9:30～10:40 水泳スクール ジュニア
12:00			11:30～12:15 YOGA 池松				11:15～11:45 かんたんステップ 小山						11:15～12:00 ZUMBA 小山						11:20～12:00 ベビー スイミング		11:15～12:00 パワー 稲葉<定員制>	11:00～12:00 月替 スイムレッスン 藤森		12:00～12:00 利用不可
13:00	12:30～13:15 パワー 稲葉<定員制>		12:30～13:15 アクアピクス 伊藤	11:30～14:30 フリー ウォーク & スイム			12:00～12:30 ユアパウンド30 伊藤<定員制>						12:15～13:00 YOGA 池松		12:20～13:20 アドバンス 伊藤	11:30～14:30 フリー ウォーク & スイム		12:15～13:00 メガダンス 稲葉			12:15～12:30 ハイパーC(15) 稲葉<定員制>	12:20～13:00 水泳スクール ジュニア プライベート		12:00～15:30 フリー ウォーク & スイム
14:00		12:45～14:15 面館市受託事業				13:15～13:45 卓球								12:45～14:15 面館市受託事業		13:30～14:15 水中 ウォーキング 伊藤			13:40～14:40 体育スクール キッズ	13:40～14:50 水泳スクール ジュニア		13:15～14:00 体育スクール ジュニア プライベート (器械体操)		14:00～15:30 フリー ウォーク & スイム
15:00	介護保険事業		14:50～16:00 水泳スクール ジュニア				14:30～15:30 ボディメイク スクール (有料)			介護保険事業								14:00～16:30 フリー 卓球	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア		15:00～16:30 面館市受託事業		15:00～16:30 フリー ウォーク & スイム
16:00		16:00～17:10 体育スクール ジュニア	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	14:30～19:30 利用不可		16:00～17:00 フリー 卓球	16:00～17:10 体育スクール ジュニア	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア			16:00～17:10 体育スクール ジュニア	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア		16:00～17:10 体育スクール ジュニア	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	14:30～19:30 利用不可		16:00～17:10 体育スクール ジュニア	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア					16:00～17:10 体育スクール ジュニア
17:00		17:10～18:20 体育スクール ジュニア	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア				17:10～18:20 体育スクール ジュニア	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア			17:10～18:20 体育スクール ジュニア	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア		17:10～18:20 体育スクール ジュニア	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア			17:10～18:20 体育スクール ジュニア	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア					17:10～18:20 体育スクール ジュニア
18:00																								
19:00	18:45～19:30 メガダンス 稲葉		18:20～19:30 水泳スクール 選手			18:45～19:15 ハイパーC 健太<定員制>	18:45～19:15 ラックスボール 稲葉<定員制>	18:45～19:15 ランナー向け ドリル 監野	18:20～19:30 水泳スクール 選手				18:45～19:15 すっきりストレッチ 稲葉<定員制>		18:20～19:30 水泳スクール 選手									
20:00	19:45～20:30 ファイドウ 稲葉	19:40～20:10 水泳スクール 選手	19:30～20:30 スイムレッスン 初中級=伊藤 上級=相庭	19:30～20:30 フリー ウォーク & スイム		19:30～20:15 オキシジェノ 熊野<定員制>	19:30～20:30 パワー60 (無観客なし) 稲葉<定員制>	19:30～20:30 サッカースクール フィジカル	19:30～20:30 スイムレッスン 初中級=成田 上級=相庭		18:20～20:30 水泳スクール 選手		19:30～20:15 エアロ&全身トレ 稲葉		19:30～20:30 スイムレッスン 初中級=成田 上級=相庭	19:30～20:30 フリー ウォーク & スイム								
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途中退場はご遠慮ください。 ●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預かりする場合があります。

プール一般開放について[日曜日]
当クラブ会員同伴に限り、非会員の家族の方もご利用できます。 <親1名につき子供は2名までの利用とさせていただきます> 但し、小学生以下のお子様は保護者同伴を原則といたします。 非会員家族の方は有料＝1回大人500円 子供200円

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途中退場はご遠慮ください。 ●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。

有料プログラム		
おとな【ボディメイクスクール】 正しいフォームでトレーニングを行い、効率よく、効果的に 身体を鍛えます。楽しく美しい身体を手に入れましょう。 ●毎月開催(全3回) ●レッスン料 会員 3,300円(税込)	おとな【パーソナルトレーニング】 目的に合わせたトレーニングを提案致します。 ●指導時間 45分 ●指導日時 要相談 ●レッスン料 会員 4,400円(税込)	おとな【ペアストレッチ】 体の機能改善を目的としたストレッチを行います。 ●指導時間 20分 ●指導日時 要相談 ●レッスン料 会員 3,300円(税込)