

2026年11月～プログラムスケジュール

月曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30	10:00～10:20		
10:00	モーニングストレッチ 大庵		アクアベビークラブ 9:30～11:00
11:00	フリータイム卓球 10:30～11:30	スタジオ愛好会 〈登録制〉 10:50～11:30	
			機能改善コース 〈有料〉 11:15～12:15 大庵
12:00	ZUMBA 岡田 11:45～12:30		パーソナル〈有料〉 西田 11:15～11:45
			泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15 中級：大塚 上級：西田
13:00			
			アクアビクス 西田 13:35～14:05
14:00	ピラティス 畑 13:40～14:25		
15:00	ヘルシーヨガ 芳賀 15:00～15:45		ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45
16:00			
	K-POPダンス CHIIHIRO 16:30～18:30	キッズ・バレエ 新倉 16:00～19:30	
17:00			
18:00			
			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
19:00			
			泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30 初中級：鳥飼 上級：大塚
20:00	タフエアロボード/マッスルビート 井根 20:15～20:45 定員32名		
21:00	交替わり 第1・3・5週 タフエアロボード 第2・4週 マッスルビート		
22:00			

水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	New		アクアベビークラブ 9:30～11:00
10:00	モーニングストレッチ 村田	10:00～10:20	水中歩行〈有料〉 西田 10:15～10:45
	エアロビクス入門 小西 10:45～11:15		
			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15 初中級：西田 上級：大庵
12:00	エアロビクスラン初級 小西 11:45～12:30	バレエ入門 村田 11:45～12:30	
			パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00
	トレーニングタイム 早野 13:15～13:45		
	ヘルシーヨガ Saki 14:15～15:00		
	キンダーダンス YO-CO 15:30～16:15	体育スクール 15:00～19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45
17:00	フリータイム卓球 16:45～17:45		
			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
	エアロビクス初級 山崎 19:30～20:15		
	ピラティス 山崎 20:30～21:15		泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45 初中級：鳥飼 上級：勝又

木曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			
10:00	モーニングストレッチ 村田	10:00～10:20	
	ヘルシーヨガ 知念 10:45～11:30		初めてスイミング 大塚 11:30～12:00
12:00	ボディ コンディショニング 畑 12:00～12:45		泳法コース 〈有料〉 12:15～13:15 初中級：大庵 上級：大塚
13:00	ストレッチボール 早野 13:15～13:45 定員25名		パーソナル〈有料〉 大庵 13:30～14:00
14:00	ZUMBA 竹縄 14:15～15:00		アクアビクス 廣瀬 13:45～14:15
15:00			
	キッズ・チア 中村 15:30～20:15	体育スクール 15:00～19:00	ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45
16:00			
17:00			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30
18:00			
			泳法コース 〈有料〉 19:30～20:30 初中級：西田 上級：大塚
20:00		New	
		ファンクショナル トレーニング 稲岡 20:30～21:00	
21:00			
22:00			

2026年11月～プログラムスケジュール

金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30		10:00～10:20		
10:00	モーニングストレッチ 猪股			
11:00	ストレッチボール 芹澤 10:45～11:30 定員25名			
			泳法コース 〈有料〉 11:15～12:15 初級：大庵 中級：西田 上級：大塚	
12:00	エアロビクス初級 竹縄 12:00～12:45			
			パーソナル〈有料〉 西田 12:30～13:00	パーソナル〈有料〉 大庵 12:30～13:00
13:00				
	ピラティス Saki 13:15～14:00	スタジオ愛好会 〈登録制〉 13:15～14:00	機能改善コース 〈有料〉 13:15～14:15 大塚	バタフライコース 〈有料〉 13:15～14:15 大庵
14:00				
	ボールエクササイズ 早野 14:30～15:00 定員20名			
15:00				
16:00	卓球スクール 入部 16:00～17:45 ※ジュニアクラス	キッズ・ダンス 斎藤 16:00～19:30 	ジュニア スイミング スクール 15:00～18:45 	
17:00	フリータイム卓球 17:00～17:45			
18:00				
			パラリンピアン 練習会 18:30～19:30	
19:00			プライベート 〈有料〉 鳥飼 19:00～19:45	
20:00				
	タフエアロボード 井根 20:30～21:15 定員32名			
21:00			泳法コース 〈有料〉 20:45～21:45 初中級：鳥飼 上級：勝又	
22:00				

土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
	体育スクール 9:00～13:15 	ジュニア スイミングスクール 9:00～11:30 	
モーニングストレッチ 山口(寛) 10:00～10:20			
ピラティス 山崎 11:00～11:45			
		泳法コース 〈有料〉 11:30～12:30 初中級：鳥飼 上級：高橋(達)	みんなで 泳ごう 大塚 11:45～12:30
バレトン Saki 12:15～13:00			
		ジュニア スイミング スクール 13:00～17:45 	
エアロビクス初級 小西 13:30～14:15			
	カンフースクール 〈有料〉 成澤 14:00～15:00		
ZUMBA 竹縄 14:45～15:30			
	レベルアップ太極拳 〈有料〉 成澤 15:15～16:15		
マッスルビート 井根 16:00～16:45 定員32名			
	ヘルシーヨガ 芳賀 16:50～17:35		
タフエアロボード 井根 17:15～17:45 定員32名			
		泳法コース 〈有料〉 18:00～19:00 初中級：鳥飼 上級：大塚	

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
		ジュニア スイミング スクール 9:00~12:45 		9:30
				10:00
				11:00
				12:00
パワーヨガ 古川 12:45~13:30		アクアベビークラブ 13:00~14:15 	プライベート 〈有料〉 大庵 13:00~13:45	13:00
エアロビクスラン初中級 小西 14:00~15:00			パーソナル 〈有料〉 大庵 14:00~14:30 プライベート 〈有料〉 島前 14:00~14:45	14:00
エアロボード初中級 久嶋 15:15~16:00 定員32名		泳法コース 〈有料〉 15:00~16:00 初中級：大庵 上級：大塚		15:00
マッスルビート 稲岡 16:15~17:00 定員32名				16:00
				17:00
				18:00

—レッスン参加時のお願い—

- ・安全の為、レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。
- ・ご自身以外の場所取りはご遠慮ください。
- ・体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。
- ・スタジオ内ではお客様同士の距離が近くならないようにご配慮ください。
- ・レッスン終了後は速やかに退室をお願いいたします。

- ・イラストがついている枠はベビーまたはジュニアのクラスです。
- ・器具を使用するプログラム・アクアビクス以外の定員は56名です。

営業時間 平日 9:30~23:00
土 9:30~21:00
日 9:30~20:00
火曜定休（その他年末年始・お盆）



スポーツクラブビッグ・エス 綱島