

2026年4月～ レッスンスケジュール

月曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							
TIME	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	Bスタジオ	HOTスタジオ	プール	TIME				
9:30																	9:30				
10:00			アクアベビークラブ 10:00～11:00	有料・登録制			有料・登録制			アクアベビークラブ 10:00～11:00			アクアベビークラブ 10:00～11:00				10:00				
	ピラティス入門 10:30～11:15 千葉	有料・登録制		太極拳 10:30～11:30 小川			アクアスクール初級 岩波 マスターズスイム 通山 10:30～11:30	エアロビクス初級 10:30～11:15 大里			エアロビクス初級 10:30～11:15 石谷			有料・登録制		9:30～10:30 ジュニアスイミング ワイルドアタック 10:10～10:55 佐藤					
11:00		HOTリンパエクササイズ 11:00～12:00 maki	有料・登録制	アクアスクール 初級・中級 松田/矢部 11:15～12:15			10:30～11:30			有料・登録制				HOTベーシックヨガ 10:30～11:30 arai		アクアスクール 初・中級 松田 11:00～12:00	ヨガ入門 11:30～12:15 大里	11:00			
	ZUMBA 11:45～12:30 間			トータルボディ メイキング 12:00～13:00 古部				ヒップホップ入門 11:35～12:20 山田	有料・登録制		アクアスクール 初・中級・中上級 松田/矢部(晩) 11:15～12:15			エアロビクス初級 11:45～12:30 須田		有料・登録制	アクアピクス 12:15～13:00 ハマカイドTHF 大山	アクアピクス 12:30～13:15 海津	12:00		
				機能改善体操 12:00～13:00 大森						ZUMBA 12:40～13:25 木村				ワイルドアタック 12:00～12:45 澤			アクアピクス 12:45～13:30 平塚	アクアピクス 12:30～13:35 大里	13:00		
13:00	機能改善体操 13:00～13:30 横山		アクアピクス 13:30～14:15 ハマカイドTHF 大山	有料・登録制										ベーシックヨガ 13:15～14:00 mayuko			ピラティス 12:45～13:30 大里	HOTベーシックヨガ 12:30～13:15 大里	14:00		
14:00				バレエ 13:30～15:00 栗城														アクアピクス 13:45～14:30 ハマカイドTHF 平沼	有料・登録制	14:00	
15:00			ジュニア スイミング スクール 15:00～18:30															アクアピクス 14:00～15:00 松田	有料・登録制	15:00	
	体育スクール 15:30～18:40			クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり														アクアピクス 15:10～16:10 松田	有料・登録制	16:00	
16:00																				17:00	
17:00																				18:00	
18:00																				19:00	
19:00																				20:00	
20:00	フラダンス 20:15～21:00 菅原					有料・登録制														21:00	
21:00			フィンフリータイム 20:45～21:30																		22:00
22:00																					

- ・ レッスン開始10分前より入室いただけます。
- ・ 定員はAスタジオ30名、Bスタジオ50名とさせていただきます。
HOTスタジオは定員12名とさせていただきます。
- ・ 安全確保の為、レッスン開始10分以降の途中参加はできません。
- ・ 感染症の状況や政府の発表によって変更になる場合がございます。
- ・ その他、担当者の指示に従ってください。