レッスンスケジュール/2025年7月～9月

更新日：2025/7/1

lesson Schedule

CENTRAL SPORTS

火

多目的ホール	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽
9:05～10:05 シニア運動 担当　中野				
10:15～11:15 シニア運動 担当　中野			10:15～11:00 ベビー水泳 担当　藤嶋	10:15～11:15 シニア運動 担当　大泉
			11:15～12:00 アクアビクス 担当　上田	
11:30～12:15 ピラティス ★女性 担当　髙橋				
無料 ジムスモ				
13:00～13:45 健康体操 担当　中野				
			15:30～16:15 幼児水泳 （3歳～未就学児） 赤・黄	
			16:30～17:30 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白	
			17:30～18:30 児童水泳 橙・緑・紺	
18:45～19:30 基礎からの体幹トレーニング 担当　宮崎			18:45～19:30 成人水泳 【入門】 担当　大泉	
無料 ジムスモ				

水

多目的ホール	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽
9:05～10:05 シニア運動 担当　三枝				
10:15～11:15 シニア運動 担当　中野			10:15～11:00 婦人水泳★ 担当　藤嶋	10:15～11:15 シニア運動 担当　三枝
			11:15～12:00 アクアビクス 担当　石田	
11:30～12:15 シンプルエアロ 担当　髙橋				
無料 ジムスモ			13:00～13:45 アクアウォーク 担当　藤嶋	
15:30～16:30 リトルダンス （4歳～未就学児）			15:30～16:15 幼児水泳 （3歳～未就学児） 赤・黄	
			16:30～17:30 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白	
17:35～18:35 キッズダンス （小学生）			17:30～18:30 児童水泳 橙・緑・紺	
18:45～19:30 ピラティス 担当　佐々木			18:45～19:30 成人水泳 担当　君塚	
19:45～20:30 シンプルエアロ 担当　佐々木			19:45～20:30 成人水泳 【上級】 担当　古澤	

木

多目的ホール	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽
9:05～10:05 シニア運動 担当　三枝				
10:15～11:15 シニア運動 担当　三枝			10:15～11:00 婦人水泳★ 担当　藤嶋	10:15～11:15 シニア運動 担当　大泉
11:30～12:15 健康体操 担当　大泉			11:15～12:00 アクアコンディショニング 担当　加藤	
13:15～14:15 シンプルステップ 担当　加藤			13:00～13:45 アクアエクササイズ 担当　三枝	
無料 ジムスモ				
		16:30～17:30 キッズ体育 幼児・児童 （4歳～小学2年生）	16:30～17:30 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白	
		17:35～18:35 キッズ体育 児童 （小学1～4年生）	17:30～18:30 児童水泳 橙・緑・紺	
18:45～19:30 シェイプアップ★女性 担当　勝			18:45～19:30 アクアビクス 担当　石田	
19:45～20:30 スムース＆ヒーリング 担当　勝				

金

多目的ホール	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽
9:05～10:05 シニア運動 担当　三枝				
10:15～11:15 シニア運動 担当　三枝			10:15～11:00 ベビー水泳 担当　藤嶋	10:15～11:15 シニア運動 担当　君塚
11:30～12:15 ヨガ 担当　石原			11:15～12:00 婦人水泳★ 担当　君塚	
無料 ジムスモ				
			15:30～16:15 幼児水泳 （3歳～未就学児） 赤・黄	
			16:30～17:30 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白	
17:35～18:35 キッズダンス （小学生）			17:30～18:30 児童水泳 橙・緑・紺	
			18:45～19:30 成人水泳 【入門】 担当　大泉	
無料 ジムスモ			19:45～20:30 成人水泳 担当　大泉	

土

多目的ホール	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽
9:00～10:00 50歳からの簡単筋力トレーニング 担当　君塚			9:15～10:15 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白	
			10:15～11:15 幼児・児童水泳 （5歳以上） 赤・黄・白	
11:30～12:15 ボディケアストレッチ 担当　中野			11:15～12:15 児童水泳 橙・緑・紺	
		14:30～15:30 キッズ体育 幼児・児童 （4歳～小学2年生）		
		15:35～16:35 キッズ体育 児童 （小学1～4年生）		
			17:00～18:00 児童水泳 （上級） 水・黒	
17:45～18:30 健康体操 担当　石原			18:00～18:45 成人水泳 担当　君塚	
			19:00～19:45 アクアビクス 担当　石原	

日

多目的ホール	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽

ジムスモールグループエクササイズ

少人数で行う簡単エクササイズです。
初めての方でもお気軽にご参加いただけます！
（祝日はお休みです。イベント等により休講の場合は館内掲示にてご案内いたします。）

火	水	木	金
12:30～12:40 お腹シェイプ	13:00～13:10 お腹シェイプ	14:30～14:40 お腹シェイプ	13:00～13:10 お腹シェイプ
19:50～20:00 みんなで筋トレ			19:50～20:00 みんなで筋トレ

※施設利用料のお支払いのみで、参加費は無料にてご参加いただけます。
※多目的ホールにて実施いたします。

※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は館内掲示・HPにてご案内いたします。あらかじめご了承ください。