レッスンスケジュール/2025年4月～6月

更新日：2025/2/10

lesson Schedule

CENTRAL SPORTS

火

多目的スタジオ	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 シニア教室				
10:15～11:15 シニア教室			10:15～11:00 ベビー水泳	10:15～11:15 シニア教室
			11:15～12:00 アクアビクス	
11:30～12:15 ピラティス ★女性				
無料 ジムスモ				
13:00～13:45 健康体操				
			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 体幹トレーニング			18:45～19:30 成人水泳【入門】	
無料 ジムスモ				

水

多目的スタジオ	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 シニア教室				
10:15～11:15 シニア教室			10:15～11:00 婦人水泳★	10:15～11:15 シニア教室
11:30～12:15 シンプルエアロ			11:15～12:00 アクアビクス	
無料 ジムスモ			13:00～13:45 アクアウォーキング	
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			18:45～19:30 成人水泳	
19:45～20:30 シンプルエアロ			19:45～20:30 成人水泳【上級】	

木

多目的スタジオ	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 シニア教室				
10:15～11:15 シニア教室			10:15～11:00 婦人水泳★	10:15～11:15 シニア教室
11:30～12:15 健康体操			11:15～12:00 アクアリコンディション	
13:15～14:15 シンプルステップ			13:00～13:45 アクアトレーニング	
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 スリムアップ★			18:45～19:30 アクアビクス	
19:45～20:30 スムース＆ヒーリング				

金

多目的スタジオ	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 シニア教室				
10:15～11:15 シニア教室			10:15～11:00 ベビー水泳	10:15～11:15 シニア教室
11:30～12:15 ヨガ			11:15～12:00 婦人水泳★	
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】	
無料 ジムスモ			19:45～20:30 成人水泳	

土

多目的スタジオ	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		9:15～10:15 幼児・児童水泳（5歳以上）赤・黄・白	
			10:15～11:15 児童水泳 橙・緑・紺	
11:30～12:15 ボディケアストレッチ			11:15～12:15 児童水泳（上級）水・黒	
		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			18:00～18:45 成人水泳	
			19:00～19:45 アクアビクス	

日

多目的スタジオ	トレーニングルーム	研修室	プール 遊泳槽	プール 歩行槽

特別教室（施設外で行うシニア教室等）について

現在と同じ曜日・時間で実施予定です。

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。

※多目的スタジオ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。

※レッスン名に「★」のついているものは、女性限定の教室となります。