

4月 POOL Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名	9:50-10:25 35min「動」 田窪 定員：40名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：40名	10:00-10:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	10:15-10:45 はじめて 平泳ぎ 市田 定員：30名		
10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 はじめて バタフライ 市田 定員：30名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
11:30-12:00 はじめて クロール 市田 定員：30名	12:30-13:15 チャレンジスイム (初級) 市田 定員：36名	12:00-12:30 はじめて 背泳ぎ 市田 定員：30名	12:15-12:45 グループ レッスン 松田 定員：8名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
12:15-12:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:30-14:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	12:45-13:30 チャレンジスイム (4泳法) 市田 定員：36名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員：36名	12:30-13:30 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
13:00-13:30 プライベート レッスン (第1・3週目開講) 市田 定員：1名			14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名			
			19:30-20:15 グループ レッスン 松田 定員：8名			
			20:30-21:15 トレーニング スイム (フィン使用可) 松田 定員：36名			

マスターズ登録者、
マスターズ登録を
目指す方対象

【クラスカテゴリー表記について】
プログラム名称部分の色により、
下記の通りカテゴリー分けさせて
頂いております。

- 脂肪燃焼
- リフレッシュ
- 泳ぎ方を覚える
- 泳力の向上
- 泳ぎ込む
- プレミアムプログラム
- グループレッスン

- ・ **プレミアムプログラム** は、事前予約制の有料クラスです。マイページにて事前予約、もしくは当日に館内予約端末でご予約ください。
- ・ **グループレッスン** は、月払い制の有料クラスです。マイページにて月初木曜日枠より事前予約、もしくは当日に館内予約端末でご予約下さい。
- ・ ジュニアスイミングスクールの実施中は、コースの一部を使用させていただきます。実施時間は、ホームページにてご確認ください。

プログラムタイムテーブルや、代行情報の確認、
レッスン参加予約は、LINEお友達追加でより簡単に♪

公式LINE
**友だち
募集中**



LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪



2026年4月度 プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

【4月プログラムに関するご案内】

4月度のレッスンWEB予約受付開始日は、**3/21(土) 0:00**～です。
サタデーWEEKLY（土曜日週替わり）、4/29(祝)特別プログラムは、
ご案内までもうしばらくお待ちください。

【サタデーWEEKLY（週替わり）】
▼▼土曜日の週替わりプログラム▼▼

4/4(土)	ご案内まで お待ちください
4/11(土)	
4/18(土)	
4/25(土)	

【4/29(祝)特別プログラム】
▼▼祝日特別プログラム▼▼

	ご案内まで お待ちください
--	------------------



ジムエリアで好評実施中！
★10分エクササイズseries★
予約不要で、どなたでも
『プログラムオプションを契約していない方でも』
ご参加いただけます！
「たったの10分」で「効果を実感！」
ぜひご参加ください♪

【お知らせ】

会員様の駐車場サービス時間が
【4時間】へと拡大いたしました。

割引内容変更のお知らせ

3時間無料

↓

4時間無料

※ スポーツクラブご利用の方に限ります
※ 無料時間を超えると超過料金が発生いたします

【営業時間】

【平日】 9:00～22:00
【土日祝】 9:00～18:00

【休館日】

毎月 10日・20日・月末

プログラムのご参加にはプログラムオプションの契約が必要です！お気軽にお問い合わせください♪
※ Bスタジオのバーチャルプログラムは、プログラムオプション契約の有無に関わらずご参加いただけます。

- 申込み開始日 ※ 3/21(土) 0:00～ ■ お申込/キャンセル方法 **WEBマイページ**
- 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

オリジナルムーブ 火曜日

【日時】 4/7, 4/14, 4/21, 4/28
20:15～21:05

【料金】 660円 (税込)

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 松山



エアロピクスのシンプルなお動作からスタートし、週ごとに難度がUP！
初中級から中上級への変化を体感じ、一緒に楽しく動きましょう。

姿勢改善コンディショニング 水曜日 ボディメイク

【日時】 4/1, 4/8, 4/15, 4/22
14:40～15:30

【料金】 880円 (税込)

【定員】 20名 ※最少催行2名

【場所】 Aスタジオ 【担当】 和貝



背骨のゆがみを整え、身体の悩みを解消します。週替わりの内容で、整った姿勢の習得・定着を目指します！
奇数週・・・ボディメイク
偶数週・・・姿勢改善コンディショニング

ヤмнаボディローリング 木曜日

【日時】 4/2, 4/9, 4/16, 4/23
11:30～12:30

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 15名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 石井



日々の姿勢、癖、行動によって偏った身体のバランスを整え、「肩が開く」「手が上がりやすい」など変化を体感していただけます。
身体の動きの改善、向上を目指す方に最適なクラスです。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 4/2, 4/9, 4/16, 4/23
13:00～14:30

【料金】 1,870円 (税込)

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 MEIKO



プロダンサーの指導・育成にあたるインストラクターのレッスンを受講いただけます。中上級者はもちろん、初心者の方にも「楽しく」「分かりやすく」お届けします。
ぜひ気持ちよく、身体を動かして踊る楽しさを体感ください！

姿勢改善教室 金曜日

【日時】 4/3, 4/17, 4/24
11:00～12:30

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 藤原



身体のバランスをととのえ、自然と楽な美しい姿勢を作っていきます。身体の使い方、動かし方、感覚を学んでいただけます！
どなたでもご参加いただけますので、ぜひご自身の身体の変化を体感ください。

ダンススキルアップ 金曜日

【日時】 4/3, 4/17 ※1・3週開催
20:15～21:00

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 TAKUYA



4月は振付けを2週に渡って、実施します！ ①振り渡し ②踊り込み一緒にダンスを楽しみましょう★
4/3 … ①振り渡し
4/17 … ②振付けの踊り込み
※片方しか出れない方もどうぞ♪

スタイルジャズ 土曜日

【日時】 4/4, 4/18, 4/25
12:05～13:20

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 Lye



ジャズダンスとストリートダンスが融合したクラスです。トレンドの振付けや、聞き馴染みのある曲で、ダンスに没頭していただけます！ シンプルな切替し動作が多いので、初めて参加したその日から音楽に合わせて楽しく動きを体感いただけます★

『動ける』をつくる 月曜日

【日時】 4/13, 4/27
13:15～14:00

【料金】 1,320円 (税込)

【定員】 8名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 市田



スタジオ内、ジムエリアにて自重・マシン・ツールをつかったトレーニングをおこないます。心肺機能UP・全身運動による持久力/筋力の向上、『動き』が変わっていき喜びを感じていただけます。

グループレッスン (月払制) 木曜日

【日時】 4/2, 4/9, 4/16, 4/23
◆12:15～12:45 (30分)
◆19:30～20:15 (45分)

【料金】 ①30分クラス(月4回) 7,480円(税込)

②45分クラス(月4回) 8,800円(税込)

【定員】 各クラス8名 【担当】 松田

※最少催行 (① 2名 / ② 4名)



週ごとに「キック」「プル」「コンビネーション」に練習を小分けにして徹底解説。小人数制で、個別の癖にも対応し、それぞれの課題を解決し「ラクに泳げる」ことを目指します！

～ プレミアムプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 前月21日 0:00～ WEBマイページにて受付
- プレミアムプログラムのキャンセルは、**前日まで**にお願い致します。(※当日キャンセル:受講料金の100%頂戴いたします)
- 最少催行人数に満たない場合は、休講とさせていただきます。予めご了承ください。
(お申込み状況のご確認は、WEBマイページより各レッスンページをご確認いただくか、フロントまでお問い合わせください)
- **プレミアムプログラムは、プログラムオプション契約の有無に関係なく、上記金額にてご参加いただけます。**
- 他店舗会員・非会員(ビジター)の方は、TEL予約受付となります。(※参加料金+別途施設利用料を当日お支払いください)