



# 2026年1月プログラムタイムテーブル



Mon.			Tue.			Wed.			Thu.			Fri.			Sat.			Sun.		
Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool
10:30			10:15-10:45 かんたんスイム 【平泳ぎ】			10:15-10:45 筋コンディショニング 田原			10:15-10:45 アクアオーキング 田原	オススメ		10:15-10:45 かんたんスイム 【背泳ぎ】			10:15-10:45 かんたんスイム 【背泳ぎ】			10:30-11:00 VR TOP RIDE®		
10:45	10:30-11:30 YOGA 高橋	10:45-11:15 VR TOP RIDE®	10:45-11:15 田原	11:00-11:45 親子スイミング スクール	10:30-11:30 HIP HOP 内藤	10:30-11:30 ZUMBA® 根本	11:00-11:45 親子スイミング スクール	11:00-11:45 親子スイミング スクール	10:30-11:00 TRX 尾鼻	10:30-11:15 エアロ初級 山崎	10:30-11:00 TRX 中西	10:30-11:15 STEP初級 吉原	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:30-11:30 背骨コンディショニング 瀬戸	10:00-12:00 スイミング スクール	10:30-11:30 VR TOP RIDE®	10:30-11:00 スイミング スクール	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミング スクール	
11:00																				
11:15																				
11:30																				
11:45	オススメ																			
12:00	11:50-12:20 RADICAL POWER® 鶴田																			
12:15																				
12:30																				
12:45																				
13:00	12:45-13:30 MEGADANZ® 山口																			
13:15																				
13:30																				
13:45																				
14:00	13:45-14:30 Pilates 山口																			
14:15																				
14:30																				
15:00																				
15:15	15:00-16:00 背骨コンディショニング 瀬戸	【有料】 15:00-16:00 エアロマニア+ 山口 ※月1限定		【有料】 15:15-16:15 YOGA動 牧野																
15:30																				
15:45																				
16:00																				
16:15																				
16:30	16:30-18:45 ダンススクール																			
16:45																				
17:00																				
17:15																				
17:30																				
17:45																				
18:00																				
18:15																				
18:30																				
18:45																				
19:00																				
19:15																				
19:30																				
19:45	19:30-20:15 エアロ初級 岩橋	19:30-20:00 VR TOP RIDE®		19:30-20:15 OXIGENO® 中西	19:30-20:15 TOP RIDE® 瀬戸		19:30-20:00 Relax hammock 片山	19:15-20:00 かんたんスイム 【クロール/バフフ】	オススメ		19:30-20:00 TOP RIDE® 寺澤		19:45-20:15 UBOUND® 瀬戸		19:15-20:00 かんたんスイム 【クロール/平泳ぎ】		タイムテーブル見方 ►►►	プログラム参加にあたって	前月から変更	プレミアムクラス
20:00																				
20:15																				
20:30																				
20:45	20:30-21:15 STEP初中級 岩橋	20:30-21:00 VR TOP RIDE®	オススメ	20:30-21:15 FIGHT DO® 中西	20:35-21:05 TRX 瀬戸	オススメ	20:30-21:15 STEP中級 山口	20:30-21:15 KIMAX 山本	20:30-21:15 週替わり 寺澤or瀬戸 ※上記赤枠参照	オススメ	20:45-21:30 FIGHT DO® 尾鼻	※上記赤枠参照	20:45-21:30 UBOUND® 兵頭	21:00-21:30 FIGHT DO® 河野	21:00-21:30 VR TOP RIDE®	21:00-21:30 FIGHT DO® 兵頭	代行案内はコチラから	プログラム参加にあたって	定員人数	
21:00																				
21:15																				
21:30																				
21:45																				
22:00																				
22:15																				
22:30																				
22:45																				
23:00																				

QRコード  
・プログラム表  
・代行案内  
ごちらから  
ご確認できます

・代行案内  
コチラから  
ご確認できます

道員を使わないクラス	45名
マットを使なクラス	38名
ステップクラス	30名
UBOUND®	30名
RADICAL POWER®	21名
KIMAX®	21名
TOP RIDE®	15名
TRX / 腹筋教室	15名
筋コンディショニング	12名
ファンクショナルサーキット	10名
Stretch Pole	6名