

2026年10月

A・LIVEスタジオ / プールプログラムスケジュール



【京都八幡店】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日							
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール						
10:00	10:30-11:15	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:15	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15	9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:30	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (～2コース使用)	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)						
11:00	運動不足解消 エアロ(初級) 江嶋		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 岡本		ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 片岡		Easy Street Dance 自分らしさを表現 河原林		姿勢整う ローラーピラティス 北本		しなやかなカラダを作る OXIGENO 岡本	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:15	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:30	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:15	11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)		
	11:30-12:15		11:30-12:30		11:30-12:15		11:30-12:15													
	足腰鍛える ステップ(初級) 江嶋		12:00-12:45		カラダ引き締めヨガ (フィットネスパワーヨガ) KEI		脂肪燃焼 エアロ(中級) 片岡				筋力アップ&脂肪燃焼 POWER CARDIO 瀬際								11:50-12:20	Street Dance 自分らしさを表現 内藤
12:00	12:30-13:30	スイムレッスン クロール・背泳ぎ 岡本	12:45-13:45	12:30-13:15	12:30-13:15	12:45-13:30	12:45-13:30	12:30-13:15	12:30-13:15											
13:00	姿勢整う ピラティス ジュン	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 岡本	ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 高田	13:00-15:00 学校水泳 (4コース使用)	バレエ,ピラティス の融合ポルドブラ 村松	13:15-13:45	ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 下田	13:00-15:00 学校水泳 (3コース使用)	下半身集中 筋力アップ X55 JIN	13:00-13:45	疲れスッキリ! リラックスヨガ KEI	運動不足解消 エアロ(初級) ジュン	はじめてスイム 齊藤							
	13:45-14:30		14:00-14:45		運動不足解消 エアロ(初級) 村松	アクアビクス 蛭川	13:30-14:30		13:45-14:30	13:45-14:30	13:30-14:15	ZUMBA® 多彩な音楽で踊る satomi	14:35-15:20							
	トランポリンで汗爽快! UBOUND JIN		Easy Street Dance 自分らしさを表現 内藤		14:30-15:15	疲れスッキリ! リラックスヨガ (ハタヨガ) 下田	DISCO WORLD ダンスとフィットネスの融合 高田		14:45-15:30	14:45-15:30	14:35-15:20									
14:00	14:45-15:30		ZUMBA® 多彩な音楽で踊る 江嶋		15:00-16:00		しなやかなカラダを作る OXIGENO 岡本		13:00-15:00 学校水泳 (3コース使用)	運動不足解消 エアロ(初級) 堀田	体力・バランス向上 ステップ中級 堀田	16:00-16:45	下半身集中 筋力アップ X55 岡本	13:45-17:00 キッズ スイミング スクール (～3コース使用)	トランポリンで汗爽快! UBOUND 羽根	14:35-15:20	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 羽根			
15:00	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	StreetDance 教室【有料】 内藤	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	16:00-18:15 キッズ ダンススクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆								
		16:00		19:15-20:00								19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	Aスタジオ・プールプログラム参加には プログラムオプション(月額¥2,200)登録が必要。 《予約方法》 ①マイページにてプログラム予約 ②参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券 ③プログラム入場時にチケットを担当者に提出 ※入場は10分前から開始で、予約順になります。 番号呼び出し時点で不在の場合は次番号を呼び出します。				
17:00																19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	◆プログラム定員◆
		18:00							19:15-19:45											トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川
19:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	ボディメイク・筋力UP													
		20:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15	ダンスや振付を楽しむ									
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	身体の調整・柔軟性UP					
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際		19:30-20:15								動きを鍛える		
21:00											19:15-19:45	トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15				プールプログラム		
		21:00							19:15-19:45						トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川	格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15	動きを鍛える		
21:00	19:15-19:45		トランポリンで汗爽快! UBOUND 蛭川		格闘技でストレス発散 FIGHTDO 瀬際	19:30-20:15												プールプログラム		
		21:00		19:15-19:45			トランポリンで汗爽快!													