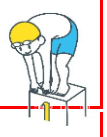
今月の教室スケジュール

施設や講師の都合によりスケジュールが
変更になる場合がございます

2026 年度 **7** 月

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
			1 ≪フィットネススクール≫ 10:00～ ピラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA ≪会議室レッスン≫ 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	**2** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ピラティス ≪会議室レッスン≫ 10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ ≪キッズ教室≫ 15:45～/17:00～キッズ運動教室 ≪スイミングスクール≫ 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ 週替わりレッスン	**3** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD ≪会議室レッスン≫ 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン ≪キッズ教室≫ 16:30～ 運動能力養成塾 ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	**4** 水泳大会の為 教室開催はありません ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~19:00～ ZUMBA~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~10:15～ CoreControlVR Vol.15~~ ~~11:00～ CoreControlVR Vol.07~~ ~~11:45～ CoreControlVR Vol.11~~ ~~12:30～ BeatBoxVR Vol.11~~ ~~13:15～ CoreControlVR vol.06~~ ~~14:00～ CoreControlVR vol.14~~ ~~≪プールレッスン≫~~ ~~10:20～ 土曜の水泳教室~~ ~~11:30～ 土曜の水泳教室~~ ~~14:00～ 個別指導レッスン~~ ~~15:00～ パーソナルレッスン~~
5 **夏イベント** ・飛込み レッスン ・ウォーター ランド ・デトックスヨガ ・運動教室 体験会 	**6** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラックスヨガ 20:00～ 自力整体 ≪会議室レッスン≫ 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング ~~12:15～ CoreControlVR vol.13~~ ~~13:00～ CoreControlVR vol.05~~ ~~13:45～ CoreControlVR vol.09~~ ~~14:30～ BeatBoxVR vol.04~~ ≪スイミングスクール≫ 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング	**7**	**8** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ ピラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA ≪会議室レッスン≫ 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	**9** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ピラティス ≪会議室レッスン≫ 10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ ≪キッズ教室≫ 15:45～/17:00～キッズ運動教室 ≪スイミングスクール≫ 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ 週替わりレッスン	**10** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD ≪会議室レッスン≫ 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン ≪キッズ教室≫ 16:30～ 運動能力養成塾 ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	**11** 水泳大会の為 教室開催はありません ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~19:00～ ZUMBA~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~10:15～ CoreControlVR Vol.15~~ ~~11:00～ CoreControlVR Vol.07~~ ~~11:45～ CoreControlVR Vol.11~~ ~~12:30～ BeatBoxVR Vol.11~~ ~~13:15～ CoreControlVR vol.06~~ ~~14:00～ CoreControlVR vol.14~~ ~~≪プールレッスン≫~~ ~~10:20～ 土曜の水泳教室~~ ~~11:30～ 土曜の水泳教室~~ ~~14:00～ 個別指導レッスン~~ ~~15:00～ パーソナルレッスン~~
12	**13** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラックスヨガ 20:00～ 自力整体 ≪会議室レッスン≫ 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング ~~12:15～ CoreControlVR vol.13~~ ~~13:00～ CoreControlVR vol.05~~ ~~13:45～ CoreControlVR vol.09~~ ~~14:30～ BeatBoxVR vol.04~~ ≪スイミングスクール≫ 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング	**14**	**15** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ ピラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA ≪会議室レッスン≫ 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	**16** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ピラティス ≪会議室レッスン≫ 10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ ≪キッズ教室≫ 15:45～/17:00～キッズ運動教室 ≪スイミングスクール≫ 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ 週替わりレッスン	**17** ≪フィットネススクール≫ 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD ≪会議室レッスン≫ 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン ≪キッズ教室≫ 16:30～ 運動能力養成塾 ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	**18** 教室開催はありません ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~19:00～ ZUMBA~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~10:15～ CoreControlVR Vol.15~~ ~~11:00～ CoreControlVR Vol.07~~ ~~11:45～ CoreControlVR Vol.11~~ ~~12:30～ BeatBoxVR Vol.11~~ ~~13:15～ CoreControlVR vol.06~~ ~~14:00～ CoreControlVR vol.14~~ ~~≪プールレッスン≫~~ ~~10:20～ 土曜の水泳教室~~ ~~11:30～ 土曜の水泳教室~~ ~~14:00～ 個別指導レッスン~~ ~~15:00～ パーソナルレッスン~~
19	**20** 祝日の為、教室開催はありません ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ デトックスヨガ~~ ~~18:50～ 夜のリラックスヨガ~~ ~~20:00～ 自力整体~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング~~ ~~12:15～ CoreControlVR vol.13~~ ~~13:00～ CoreControlVR vol.05~~ ~~13:45～ CoreControlVR vol.09~~ ~~14:30～ BeatBoxVR vol.04~~ ~~≪スイミングスクール≫~~ ~~16:00～/17:00～~~ ~~18:00～/19:00～ キッズスイミング~~ ~~20:00～ 選手育成スイミング~~ ~~20:00～ 大人スイミング【中級】~~ ~~≪プールレッスン≫~~ ~~10:10～ 週替わりレッスン~~ ~~10:50～ らくらくウォーキング~~	**21**	**22** 水泳大会の為、教室開催はありません ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ ピラティス~~ ~~13:00～ シニア向け健康教室~~ ~~18:00～ デトックスヨガ~~ ~~20:00～ ZUMBA~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~11:30～ HIITトレーニング~~ ~~12:05～ すっきりストレッチ~~ ~~≪スイミングスクール≫~~ ~~13:45～ 大人スイミング【上級】~~ ~~15:00～/16:00～/17:00～~~ ~~18:00～/19:00～ キッズスイミング~~ ~~20:00～ 選手育成スイミング~~ ~~20:00～ 大人スイミング【初級】~~ ~~≪プールレッスン≫~~ ~~10:10～ シェイプアップエクササイズ~~ ~~10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】~~ ~~13:00～ らくらくウォーキング~~	**23** ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ トレーニング教室~~ ~~11:15～ 気持ちいいヨガ~~ ~~13:00～ シェイプアップファイト~~ ~~18:15～ ZUMBA~~ ~~19:30～ ピラティス~~ ≪会議室レッスン≫ 10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ ≪キッズ教室≫ 15:45～/17:00～キッズ運動教室 ~~≪スイミングスクール≫~~ ~~12:40～ 大人スイミング【初心】~~ ~~13:45～ 大人スイミング【初級】~~ ~~15:00～/16:00～/17:00～~~ ~~18:00～/19:00～ キッズスイミング~~ ~~20:00～ 選手育成スイミング~~ ~~20:00～ 大人スイミング【上級】~~ ≪プールレッスン≫ 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ 週替わりレッスン	**24** ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ かんたんステップ~~ ~~11:30～ ハッピー健活教室~~ ~~18:50～ ZUMBA GOLD~~ ≪会議室レッスン≫ 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン ≪キッズ教室≫ 16:30～ 運動能力養成塾 ~~≪スイミングスクール≫~~ ~~13:45～ 大人スイミング【中級】~~ ~~16:00～/17:00～~~ ~~18:00～/19:00～ キッズスイミング~~ ~~20:00～ 選手育成スイミング~~ ~~20:00～ 大人スイミング【初級】~~ ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	**25** 水泳大会の為 教室開催はありません ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~19:00～ ZUMBA~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~10:15～ CoreControlVR Vol.15~~ ~~11:00～ CoreControlVR Vol.07~~ ~~11:45～ CoreControlVR Vol.11~~ ~~12:30～ BeatBoxVR Vol.11~~ ~~13:15～ CoreControlVR vol.06~~ ~~14:00～ CoreControlVR vol.14~~ ~~≪プールレッスン≫~~ ~~10:20～ 土曜の水泳教室~~ ~~11:30～ 土曜の水泳教室~~ ~~14:00～ 個別指導レッスン~~ ~~15:00～ パーソナルレッスン~~
26	**27** ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ デトックスヨガ~~ ~~18:50～ 夜のリラックスヨガ~~ ~~20:00～ 自力整体~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング~~ ~~12:15～ CoreControlVR vol.13~~ ~~13:00～ CoreControlVR vol.05~~ ~~13:45～ CoreControlVR vol.09~~ ~~14:30～ BeatBoxVR vol.04~~ ≪スイミングスクール≫ 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 ≪プールレッスン≫ 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング	**28**	**29** ～夏休み短期水泳教室～ ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ ピラティス~~ ~~13:00～ シニア向け健康教室~~ ~~18:00～ デトックスヨガ~~ ~~20:00～ ZUMBA~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~11:30～ HIITトレーニング~~ ~~12:05～ すっきりストレッチ~~ ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ ~~10:10～ シェイプアップエクササイズ~~ ~~10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】~~ 13:00～ らくらくウォーキング	**30** ～夏休み短期水泳教室～ ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ トレーニング教室~~ ~~11:15～ 気持ちいいヨガ~~ ~~13:00～ シェイプアップファイト~~ ~~18:15～ ZUMBA~~ ~~19:30～ ピラティス~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~10:25～ BeatBoxVR vol.11~~ ~~14:15～ 体幹エクササイズ~~ ~~≪キッズ教室≫~~ ~~15:45～/17:00～キッズ運動教室~~ ≪スイミングスクール≫ 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 ≪プールレッスン≫ ~~10:10～ シェイプアップエクササイズ~~ ~~10:50～ 週替わりレッスン~~	**31** ～夏休み短期水泳教室～ ~~≪フィットネススクール≫~~ ~~10:00～ かんたんステップ~~ ~~11:30～ ハッピー健活教室~~ ~~18:50～ ZUMBA GOLD~~ ~~≪会議室レッスン≫~~ ~~13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ~~ ~~13:45～ 週替わりレッスン~~ ~~≪キッズ教室≫~~ ~~16:30～ 運動能力養成塾~~ ≪スイミングスクール≫ 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 ≪プールレッスン≫ ~~10:10～ 週替わりレッスン~~ ~~10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】~~ 13:00～ らくらくウォーキング	