






2026年 4～6月フリースクールプログラム

月3,200円+施設料で全ての教室受け放題

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	
10:00	バレエ		ローラー		バレエ		体幹バランス		らんらんエアロ		ステップ	
15	エクササイズ		ピラティス		エクササイズ		トレーニング		10:00~10:45		エクササイズ	
30	10:00~11:00		10:00~11:00		10:00~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45	
45	担当 岡野		担当 加藤		担当 岡野		担当 高道		担当 坂井		担当 坂井	
11:00	講座型		ZUMBA		セルフケアストレッチ		青竹ピクス		ショートYOGA		トータルシェイプ	
15	大人バレエ		11:10~11:55		11:10~11:40		10:50~11:20		10:50~11:20		10:50~11:20	
30	11:00~12:00	成人水泳	担当 加藤	成人水泳	担当 岡野	ターンに挑戦	担当 高道	担当 高道	担当 坂井	マスターズ	担当 坂井	
45	担当 岡野	初級		中上級		50m泳げるようになろう			4泳法	11:00~12:00		
12:00	※講座型大人バレエ	11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15		基本・スイム	11:30~12:15	担当 菅井		
15	月会費制 別料金	担当 石山		担当 菅井		担当 庄子		初級	基本 スイム			
30		はじめてプール		アクアウォーキング		12:20~12:50		12:20~12:50				
45		担当 石山		担当 高道		担当 庄子		担当 庄子				
13:00			2階観覧席		2階観覧席		2階観覧席					
15												
30			身体がやわらかくなる		マットピラティス							
45			ストレッチ		13:15~14:00							
14:00			担当 坂井		担当 岡野							
15												
30		水中運動										
45		14:15~15:00										
15:00		担当 高道										
19:00			ZUMBA		チャレンジ							
15	ダンスフィットネスクラス		19:00~19:45		ステップ							
30	19:00~19:30	目指せ!	担当 加藤	ゆったり	19:00~19:45							
45	担当 YASU	個人メドレー		4種目	担当 坂井							
20:00	ダンス	19:30~20:30	美☆BODY	19:30~20:30								
15	ステップアップクラス	担当 庄子	19:50~20:20	19:30~20:30	セルフケアストレッチ							
30	19:40~20:25		担当 坂井	担当 菅井	19:50~20:20							
45	担当 YASU				担当 坂井							
20:00												
15												
30												

ジュニア	
火～金	16:00~17:00
	17:00~18:00
土	10:00~11:00
	13:00~14:00
幼児	
水・金	15:00~16:00
土	11:00~12:00
ベビー	
水・金	13:00~14:00

※安全確保の為途中入室・退室ご遠慮ください。教室開始5分以上の入室はお断りしております。道具の使用関係で定員を締め切らせていただく場合がございます。予めご了承ください。

	➡ プール		➡ 音楽を使用した運動		➡ 筋力トレーニング系		➡ 身体メンテナンス系		➡ 初心者の方も安心してご参加いただけます。
-------------------------------------------------------------------------------------	-------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------