

4月～ロコ レッスンスケジュール

2026年4月～

	月				火				水				木				金				土				日			
	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
10:00	本日にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田	初級 クロール&背泳ぎ 45 10:00～10:45 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW はじめて リズムウォーク 45 10:15～11:00 とみ代	ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蟻川	水中ウォーク&筋力 30 10:30～11:00 朝岡	初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	ホテミキサー 60 10:15～11:15 石崎	ウイヤサ フロ-ヨガ フォー 50 10:35～11:25 光	中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	ステップルキー 45 10:15～11:00 大関	健康体操 60 10:00～11:00 とみ代	水中ウォーク 30 10:20～10:50 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
11:00	なれたらウォーク 45 10:50～11:35 洪澤	パワフルヨガ 60 10:45～11:45 今井	クロール入門 30 11:00～11:30 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW なれたらステップ 45 11:15～12:00 太田	平泳ぎ入門 30 11:15～11:45 赤尾	水中ウォーク&筋力 30 11:15～11:45 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	シェイプ&J 60 11:30～12:30 太田	水中ウォーク 30 11:30～12:00 安藤	クロール入門 30 11:45～12:15 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	エンジョイ ウォーク 50 11:15～12:05 磯野	バレエ 90 11:10～12:40 飯島	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
12:00	腰痛解消 エクササイズ 50 11:55～12:45 大関	新日本舞踊 60 12:00～13:00 市川	背泳ぎ入門 30 11:45～12:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ホルドブラ 45 12:15～13:00 Nao	ベ-シックヨガ I 60 11:50～12:50 米沢	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	水中ウォーク 30 11:30～12:00 安藤	クロール入門 30 12:15～12:45 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	サルサフィットネス 45 12:20～13:05 稲葉	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 佐藤	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	なれたらウォーク 45 13:30～14:15 太田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW リトモス 60 13:15～14:15 Nao	エンジョイ ウォーク 50 13:10～14:00 杉田	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	ZUMBA® 50 12:40～13:30 舘崎	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 12:30～13:15 佐藤	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
14:00	ピラティス 60 14:00～15:00 内海	NEW UBOUND30 14:30～15:00 かな	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	体幹バランス エクササイズ 60 13:45～14:45 石田	ベ-シックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
15:00	NEW メガダンス 45 15:15～16:00 かな	ボルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
16:00		ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
17:00		バレエ 75 17:15～18:30 新倉	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
18:00		フラダンス 60 18:10～19:10 小池	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
19:00		登録 有料 バレエ 18:45～19:15 新倉	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
20:00		ジャンピング &シェイプ 40 19:25～20:05 蟻川	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
21:00		エアロ ボディシェイプ 60 20:20～21:20 蟻川	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		
22:00		登録 有料 月のフロッグ 60 20:35～21:35 深澤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	NEW ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉	ファイブ 45 15:25～16:10 村井	水中ウォーク&筋力 30 11:45～12:15 朝岡	ストレッチ&シェイプ 60 11:30～11:50 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 大西	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 踏みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷		

休館日

★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます

25名

25名の定員レッスンです

・プール有料レッスンについて
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。

・アクアピクスでのコース使用について
昼間のアクアピクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。

🌿 :まったく初めて参加される方におすすめのレッスン
🌱 :初心者の方向けのレッスン
🐻 :どなたでも参加できるレッスン
★ :顔を水に付けないレッスン
🐻 :同じレッスン名の中で週ごとにテーマを変え、様々な内容で行うレッスンです。内容につきましては別紙にてご案内いたします。

※【定員】 白スタジオ-アクティブ系レッスン45名 マット系レッスン45名 青スタジオ-アクティブ系レッスン45名 マット系レッスン45名
※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。