

いつでも誰でもプログラム

～ Smile★Health★Beauty ～



スタジオ

2026年 4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00	↓受付は9時～となります！ かんたんエアロビクス&ストレッチボール 松本 智 9:30～(60)	休館日	↓受付は9時～となります！ セルフヨガ 加茂 衣未 9:30～(60)【武道場】	↓受付は9時～となります！ かんたんステップ&ストレッチ 松本 智 9:30～(60)	↓受付は8時55分～となります！ コアディンションエアロ ハ木 淑乃 9:15～(45)	氣功健康法 掛スポ/定期プログラム 9:00～(90)	
9:30							クラシックバレエ エクササイズ入門 掛スポ/定期プログラム 9:00～(70)
10:00	ZUMBA® はじめてヨガ MiKi 10:45～(60)【武道場】 akane 10:45～(60)【研修室】		ヨガ 林 唯夏子 11:00～(60)	フラ カヘア ～ ベーシックステップ～ カハラオプナ ヒデコ 11:00～(60)	1・3週		2・4・5週
10:30	美Bodyエクササイズ 松本 百代 13:15～(45)				SALSATION サルセッション fujita hiromi 13:30～(60)		ストレッチボール& バランス運動 松本 智 13:15～(45)【研修室】
11:00			DISCO WORLD 松本 百代 12:15～(45)	かんたんエアロ &ストレッチ 林 唯夏子 12:15～(60)			
11:30	ヨガ 服部 秀士 13:30～(60)				はつらつヨーガ 掛スポ/定期プログラム 14:30～(75)		星下がり ピラティス 掛スポ/定期プログラム 13:15～(60)
12:00			キッズフィットネス 掛スポ/定期プログラム 15:30～(60)	日本舞踊 掛スポ/定期プログラム 16:00～(60)			
12:30	キッズ・ジュニア クラシックバレエ 掛スポ/定期プログラム 17:00～(60)				BLUE WEAVE 掛スポ/定期プログラム 18:00～(90)		スタジオ受付について 【受付時間】 レッスン開始45分前～開始10分後の間 【受付方法】 スタジオ受付でバスポート会員証を提示、又は、 1回チケットを提出。受付順に参加証をお渡します。 【会場への入場について】 インストラクターの指示で、レッスン開始10分前より、 会場へ入場となります。
13:00			ハワイアン フラ Hawaiian Hula カハラオプナ ヒデコ 19:00～(60)	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)			
13:30	NEW! 週替わりレッスン ※ボードをご確認ください 20:15～(60)				リラックスヨーガ 服部 秀士 20:15～(60)		1・3・5週
14:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
14:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
15:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
15:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
16:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
16:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
17:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
17:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
18:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
18:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
19:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
19:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
20:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
20:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)
21:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)		DISCO WORLD 松本 百代 19:00～(60)	
21:30	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)				楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00～(60)		背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00～(60)

※いつでも誰でもプログラムは 網かけの部分です。

※NEW! =新プログラム・時間変更等

プログラムは、当日の都合により担当や内容が変更、又は休講になる場合がありますので、予めご了承下さい。
その場合はメール配信にてお知らせさせていただきます。

メール
配信
登録は
こちら→



< 1回参加料金(税込) >

- ・60分/870円
- ・45分/650円
- ・30分/430円

※券売機にて1回チケットを購入して下さい
※受付はレッスン開始45分前からになります

いつでも誰でもプログラム

～ Smile*Health*Beauty ～

プール
2026年 5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
9:00		休 館 日						
30								
10:00	水中エクササイズ 10:00～(30) 林 唯夏子			初級アクアビクス 9:45～(30) 林 唯夏子	やさしいアクアダンス 10:00～(30) MARI		親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00～(60)	
30					親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00～(60)			
11:00	初級アクアビクス 10:45～(30) 林 唯夏子			はじめての水泳 10:30～(30) 林 唯夏子				
30					親子スイミング2 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 11:00～(60)			
12:00					水泳成人 入門～中級 掛スポ/定期プログラム 11:00～(60)			
30								
13:00								
30								
14:00	水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 13:30～(60)				水中ウォーキング 13:30～(30) 森川 ひと美		NEW! フィンスイム 13:30～(30) HIDE	《祝日等による休講》 4月29日(水・祝) 5月4日(月・祝) 5月6日(水・祝)
30								
15:00	らくらく 平泳ぎ・バタフライ 14:45～(30) MOMOKO			NEW! 水中ウォーキング 14:15～(30) MARI	オリジナルアクア 14:15～(30) 森川 ひと美		アクアダンス 14:15～(30) MARI	
30								
16:00	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30～(60)			水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30～(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30～(60)		水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30～(60)	
30								
17:00	水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30～(60)			水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30～(60)	水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30～(60)		水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30～(60)	
30								
18:00	水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30～(60)			水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30～(60)	水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30～(60)		水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30～(60)	
30								
19:00	水泳中学入門・初級 掛スポ/定期プログラム 18:30～(60)		水泳中学入門・初級 掛スポ/定期プログラム 18:30～(60)					
30								
20:00					水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 19:30～(60)	スイムチャレンジ 掛スポ/定期プログラム 19:30～(60)		
30	NEW! アクアNight♪ 20:15～(30) KENTO							
21:00						マスターズ水泳 参加者も募集中		
30								

※いつでも誰でもプログラム 網かけの部分です。

※ **NEW!** = 新プログラム・時間変更 等

☆プールプログラムの受付は、プール入場時～プログラム開始10分後までの間となります。
 ☆プログラムは、当日の都合により担当や内容が変更、又は休講になる場合がありますので、
 予めご了承下さい。その場合はメール配信にてお知らせさせていただきます。
 ☆プログラムの受付はプール入場時に限ります。

[メール配信へ登録はこちら→](#)



<1回参加料金(税込)>

30分/760円

※券売機でチケットを購入して下さい
 ※レッスン前後でプール利用もできます