

レッスントイムスケジュール

2026年9月

	月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール			スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		
10:00									休館日										10:00	
10:30																				10:30
11:00	11：00～11：45 エアロピクス 萱沼	11：00～11：45 水中歩行・運動 二田		11：00～12：00 ZUMBA 斉藤	11：00～11：30 水中歩行 天野		11：00～12：00 ヨガ 栗原	11：00～11：45 中級 二田			11：00～12：00 ピラティス 在原	11：00～11：45 ウォークジョグ 関戸								11:00
11:30					11：30～12：00 腰痛体操 天野															11:30
12:00	12：00～12：45 CHOREOLOGY Sammy											12：00～12：30 初心者ｸﾗｽ 天野								12:00
12:30				12：15～13：00 BODY COMBAT 小池			12：15～13：00 DANCE 濱野				12：15～13：00 パレトン 在原									12:30
13:00								12：45～13：15 初心者ｸﾗｽ 天野												13:00
13:30	13：00～14：00 SALSATION Sammy			13：15～14：00 エアロピクス 萱沼	13：15～14：00 初級 関戸		13：15～13：45 BODY COMBAT 小池	13：30～14：15 aqua ZUMBA 小澤			13：15～14：00 BODY PUMP 舟久保						13：15～14：00 DANCE 濱野			13:30
14:00		13：30～14：30 初級 二田					14：00～15：00 ピラティス 在原					14：00～15：00 中級 中村			13：30～14：30 SALSATION Sammy					14:00
14:30											14：15～15：15 Smile Step&Stretch ルミナーツ						14：15～15：00 BODY PUMP 舟久保			14:30
15:00															14：45～15：30 BODY COMBAT 小池					15:00
15:30											15：30～16：30 Smile Step&Stretch ルミナーツ						15：15～16：00 週替わり バーチャル			15:30
16:00																				16:00
16:30																				16:30
17:00		C1 16：30～17：30 子供 スイミング		16：30～17：30 子供バレエ 幼児ｸﾗｽ	C2 16：30～17：30 子供 スイミング		16：30～17：30 Active Sports Education	C3 16：30～17：30 子供 スイミング				C5 16：30～17：30 子供 スイミング			17:00～17：45 FIT HOP Sammy					17:00
17:30																				17:30
18:00		D1 17：30～18：30 子供 スイミング		17：30～18：30 子供バレエ 小学生ｸﾗｽ	D2 17：30～18：30 子供 スイミング			D3 17：30～18：30 子供 スイミング				D5 17：30～18：30 子供 スイミング								18:00
18:30	18：30～19：15 ヨガ 栗原														18：00～18：45 BODY ATTACK					18:30
19:00		19：00～20：00 初級 二田		19：15～20：00 BODY PUMP 舟久保			19：15～20：15 ピラティス 在原	19：00～20：00 メニュー スイム			19：15～20：00 ZUMBA 大森	19：00～20：00 中級 中村		19：00～20：00 ヨガチャレンジ 萱沼						19:00
19:30	19：30～20：15 BODY COMBAT 小池																			19:30
20:00				20：15～21：00 ZUMBA 斉藤			20：30～21：15 FIT HOP Sammy				20：15～21：00 BODY ATTACK									20:00
20:30	20：30～21：15 DANCE 濱野																			20:30
21:00															21：00 閉館					21:00
21:30														富士河口湖町民プール 指定管理者：株式会社スポーツプラザ報徳						
22:00	22：00 閉館							22：00 閉館												