レッスンタイムスケジュール

2026年10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											A6 10：00～11：00 子供 スイミング			10:00
10:30														10:30
11:00	11：00～11：45 エアロビクス 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	11：00～12：00 中級 関戸		11：00～12：00 ピラティス 在原	11：00～11：45 ウォークジョグ 関戸		B6 11：00～12：00 子供 スイミング		11：00～11：45 水中歩行・運動 二田	11:00
11:30				11：30～12：00 腰痛体操 天野							一部利用制限あり			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		フリーコース	12：15～13：00 BODY COMBAT 小池	フリーコース	12：15～13：00 DANCE 濱野	フリーコース		12：15～13：00 バレトン 在原	フリーコース		フリーコース		フリーコース	12:30
13:00	13：00～14：00 SALSATION Sammy					12：45～13：15 初心者ｸﾗｽ 天野								13:00
13:30		13：30～14：15 初級 関戸	13：15～14：00 エアロビクス 萱沼	13：30～14：30 中級 二田	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		13：30～14：30 SALSATION Sammy		13：15～14：00 DANCE 濱野		13:30
14:00					14：00～15：00 ピラティス 在原				14：00～15：00 中級 中村			14：15～15：00 BODY PUMP 舟久保		14:00
14:30														14:30
15:00										14：45～15：30 BODY COMBAT 小池		15：15～16：00 週替わり ▶ バーチャル	11日・BODY ATTACK 18日・BODY COMBAT 25日・BODY ATTACK	15:00
15:30											フリーコース			15:30
16:00														16:00
16:30		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		C3 16：30～17：30 子供 スイミング			C5 16：30～17：30 子供 スイミング					16:30
17:00		一部利用制限あり		一部利用制限あり		一部利用制限あり			一部利用制限あり	17:00～17：45 FIT HOP Sammy				17:00
17:30		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					17:30
18:00										18：00～18：45 ▶ BODY ATTACK		【営業時間】 〇月～金曜日　10：00～22：00 〇土・日・祝　10：00～21：00 〇木曜日　休館日		18:00
18:30	18：30～19：15 ヨガ 栗原													18:30
19:00		19：00～19：45 初級 二田				19：00～20：00 中級 二田			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	フリーコース	19：15～20：00 BODY PUMP 舟久保	フリーコース	19：15～20：15 ピラティス 在原	フリーコース		19：15～20：00 ZUMBA 大森	フリーコース		フリーコース		フリーコース	19:30
20:00														20:00
20:30	20：30～21：15 DANCE 濱野		20：15～21：00 ZUMBA 斉藤		20：30～21：15 FIT HOP Sammy			20：15～21：00 ▶ BODY ATTACK						20:30
21:00					3週目は バレトン					21：00　閉館				21:00
21:30														21:30
22:00	22：00　閉館							22：00　閉館						22:00

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