

トアフィットネスクラブ プログラムタイムスケジュール 2026.4月～2026.9月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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	スタジオ タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:00	スタジオ ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:00	スタジオ タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:00	スタジオ ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:00	スタジオ タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:00	10:00 プール利用時間 11:00～20:30
11:00	スタジオ ガムラン メイク 45 藤本 奈央子 11:00～11:45	プール アクアウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子 初級水泳教室45 11:25～12:10 飯田 直子	スタジオ やさしい ピラティス45 11:00～11:45 小野 徹平	プール 筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子 中級水泳教室45 11:25～12:10 飯田 直子	スタジオ ZUMBA 45 11:00～11:45 上田 真理	プール アクアウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉	スタジオ エアロビクス 11:00～11:45 新出 恭平	プール 筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉 らくらく4泳法30 11:25～11:55 藤井 達哉	スタジオ 姿勢体操 教室 50 (定員15名) 11:00～11:50 辻 孝夫	プール 腰痛改善体操 20 11:00～11:20 藤井 達哉 ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 11:25～11:55 藤井 達哉	11:00 美尻 トレーニング 10:30～11:15 小野 徹平 ボクシング エクササイズ 11:30～12:15 新出 恭平
12:00	スタジオ ZUMBA 45 11:55～12:40 多々見 絵美		スタジオ 癒し整体 50 12:00～12:50 飯田 厚		スタジオ 美尻 トレーニング 12:00～12:45 小野 徹平		スタジオ カラダ すっきりヨガ 45 12:00～12:45 伊藤 由希子		スタジオ バランスボール トレーニング 30 12:10～12:40 辻 孝夫		12:00 エアロ初級 12:30～13:15 安田 茂
13:00	スタジオ ZUMBA 45 12:45～13:30 多々見 絵美		スタジオ バランス ボール 45 13:00～13:45 michiko		スタジオ アクアウォーキング 20 13:45～14:05 藤井 達哉		スタジオ ピラティス 45 13:00～13:45 伊藤 由希子		スタジオ スタイルアップ フィット 45 13:00～13:45 新出 恭平		13:00 Jrスイミング レッスン 9:15 ～11:30 13:30 ～15:45 一部コース 使用
14:00	スタジオ ガムラン メイク 45 藤本 奈央子 13:45～14:30		スタジオ AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko		スタジオ らくらく4泳法 30 14:10～14:40 藤井 達哉		スタジオ シェイプアップ パンチ30 辻 14:00～14:30 ホーリラックス25 15:15～15:40 辻 孝夫		スタジオ かんたんアクア 20 14:00～14:20 飯田 直子		14:00 その他の コースは遊泳 できません
15:00	スタジオ ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:45～15:15 藤本 奈央子	プール 中級水泳教室 45 14:45～15:30 萩原 晴生	スタジオ 美尻 トレーニング 17:30～18:15 小野 徹平		スタジオ エアロ初級 17:15～18:00 安田 茂		スタジオ ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:25～14:55 飯田 直子		スタジオ ベーシック 30 平泳ぎ・バタフライ 14:25～14:55 藤井 達哉		15:00 癒し整体 基礎編 18:00～18:15
16:00	スタジオ ボクシング エクササイズ 18:40～19:25 新出 恭平	プール ※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	スタジオ はじめて ピラティス 17:45～18:30 小野 徹平	プール ※18:00～ 19:00まで Jrスイミング 一部コース 使用	スタジオ ZUMBA 45 18:30～19:15 上田 真理	プール ※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	スタジオ エアロ初級 17:15～18:00 安田 茂	プール ※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	スタジオ エアロビクス 18:30～19:15 新出 恭平	プール ※16:30～ 17:30まで Jrスイミング 一部コース 使用	16:00 【テーマ別ヨガ】 開脚を極める 首コリ肩こり解消など 45 18:15～19:00 上田 真理
19:00	スタジオ 姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:40～20:30 辻 孝夫	プール ロングスイム 45 19:00～19:45 藤井 達哉	スタジオ シェイプアップ HIIT 辻 18:50～19:10	プール ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:15～19:45 萩原 晴生	スタジオ ZUMBA 45 19:20～20:05 上田 真理	プール らくらく4泳法 30 19:00～19:30 藤井 達哉	スタジオ ボクシング トレーニング50 (定員10名) 辻 孝夫	プール ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:00～19:30 井上 広美	スタジオ シェイプアップ HIIT20 辻 19:30～19:50	プール アクアウォーキング 20 19:15～19:35 藤井 達哉	19:00 ZUMBA 45 19:15～20:00 上田 真理
20:00			スタジオ ビューティー ボディウエーブ 45 19:30～20:15 野岸 靖憲		スタジオ やさしい ヨガ 45 20:15～21:00 上田 真理				スタジオ 姿勢体操 教室 50 (定員15名) 20:10～21:00 辻 孝夫		20:00 ※プール利用は 20:30まで
21:00		21:00まで		21:00まで		21:00まで		21:00まで		21:00まで	21:00



動画レッスン ※ジムエリア会員の方はご利用出来ません