

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 2026.10月～2027.3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		プール利用時間 10:45～20:30		プール利用時間 10:45～20:30		プール利用時間 10:45～20:30		プール利用時間 10:45～20:30			プール利用時間 11:00～20:30
	ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45		
11:00	ガムラン メイク 45 11:00～11:45 藤本 奈央子	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子	やさしい ピラティス45 11:00～11:45 小野 徹平	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子	ZUMBA 45 11:00～11:45 上田 真理	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉	MOSSA 日替わり 45 11:00～11:45	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉	腰痛改善体操 20 11:00～11:20 藤井 達哉	カラダ すっきりヨガ 45 10:45～11:30 伊藤 由希子	
		初級水泳教室45 11:25～12:10 飯田 直子		中級水泳教室45 11:25～12:10 飯田 直子				らくらく4泳法30 11:25～11:55 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	MOSSA Groove 30 11:45～12:15	
12:00	ZUMBA 45 11:55～12:40 多々見 絵美		癒し整体 50 12:00～12:50 飯田 厚		美尻 トレーニング 12:00～12:45 小野 徹平		カラダ すっきりヨガ 45 12:00～12:45 伊藤 由希子		ストレッチ& ストレッチボール 45 12:00～12:45 新出 恭平		MOSSA Centergy 30 12:30～13:00
13:00	ZUMBA 45 12:45～13:30 多々見 絵美		バランス ボール 45 13:00～13:45 michiko			アクアウォーキング 20 13:45～14:05 藤井 達哉			エアロビクス 45 13:00～13:45 新出 恭平		MOSSA Groove 30 14:00～14:30
14:00	ガムラン メイク 45 13:45～14:30 藤本 奈央子			AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko		らくらく4泳法 30 14:10～14:40 藤井 達哉	ホールリラックス25 15:25～15:50 辻 孝夫	かんたんアクア 20 14:00～14:20 飯田 直子	ウォーキング & アクアビクス 45 14:00～14:45 新出 恭平	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45～15:35 辻 孝夫	
		ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:45～15:15 藤本 奈央子	中級水泳教室 45 14:45～15:30 萩原 晴生					ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:25～14:55 飯田 直子	平泳ぎ・バタフライ 14:25～14:55 藤井 達哉		
15:00											
	ボクシング エクササイズ 18:40～19:25 新出 恭平		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	MOSSA Groove 30 18:35～19:05		※18:00～ 19:00まで Jrスイミング 一部コース 使用		ガムラン メイク 45 【動画】 18:15～19:00 藤本 奈央子	※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	ピラティス 45 18:20～19:05 伊藤 由希子	
19:00		ロングスイム 45 19:00～19:45 藤井 達哉	ビューティー ボディウェーブ 45 19:15～20:00 野岸 靖憲	ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:15～19:45 萩原 晴生	ZUMBA 45 18:30～19:15 上田 真理			ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:00～19:30 井上 広美		MOSSA Groove 45 19:15～20:00	
	シェイプアップ HIIT20 辻 19:40～20:00				ZUMBA 45 19:20～20:05 上田 真理		ボクシング トレーニング50 19:30～20:20 (定員10名) 辻 孝夫		シェイプアップ HIIT20 辻 19:30～19:50		
20:00										姿勢体操 教室 50 (定員15名) 20:10～21:00 辻 孝夫	MOSSA Fight 30 20:10～20:40
	カラダ すっきりヨガ 45 20:10～20:55 伊藤 由希子		ZUMBA 45 20:10～20:55 野岸 靖憲		やさしい ヨガ 45 20:15～21:00 上田 真理						
21:00		20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで		20:30まで	20:30まで



MOSSA



動画レッスン