



# 2026.4 ~ グループエクササイズ タイムスケジュール TIME SCHEDULE



## スポーツクラブ コ.ス.パ 桃山六地藏 24

📍 スタジオ 入門(入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方)向けプログラム)
 📺 パーチャルプログラム
 👩 女性限定プログラム
 👤 大人スクール・パーソナルスクール
 🌟 スマイルプログラム(初心者対象)
 📅 WEB予約対象プログラム

🆓 無料は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。プログラム参加状況により変更することがあります。

DAY	月			火			水			木			金			土			日			DAY			
TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	TIME		
9:30																									9:30
10:00	ヨガ 60 10:00~11:00 (レア)	ひまわりお昼 15 10:00~10:15 エアロビクス入門 10:30~11:00 (梅山 真)	キッズスイミング スクール	ヨガブリーナ 45 10:00~10:45 (藤田 優香)	エアロビクス入門 10:15~10:45 (五十嵐 真佳)	大人 スイム スクール 10:00~11:00	エアロビクスレベル1 10:00~10:45 (村松 真由美)	レスミルスダンス 30 10:00~10:30	大人 スイム スクール 10:00~11:00		エアロビクスレベル1 10:00~10:45 (小倉 優)	ヨガ ~RAKU YOGA~ 10:00~10:30	大人 スイム スクール 10:00~11:00	エアロビクスレベル1 10:00~10:45 (小倉 優)	ヨガ ~RAKU YOGA~ 10:00~10:30	大人 スイム スクール 10:00~11:00	エアロビクスレベル1 10:00~10:45 (小倉 優)	レスミルスダンス 30 10:00~10:30	キッズスイミング スクール	エアロビクス入門 11:00~11:30 (ENVYIA)	レスミルスダンス 30 9:45~10:15	キッズスイミング スクール	10:00~10:45 10:00~10:30 (ENVYIA)	10:00	
11:00	エアロビクスレベル2 11:15~12:00 (梅山 真)	大人スクール フラダンス 11:20~12:20 (藤田 蓮子)	大人 スイム スクール 11:00~12:00	エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (藤田 優香)	ZUMBA 11:00~11:45 (五十嵐 真佳)	キッズスイミング スクール	エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (梅田 真)	アクアビクス入門 11:10~11:40 (松本 晴)			大人スクール プレミアムスイム (初級) 10:20~11:05 (竹山 夢空)	ダンスオリジナル 45 11:00~11:45 (小倉 優)	キッズスイミング スクール	ダンスオリジナル 45 11:00~11:45 (小倉 優)	キッズスイミング スクール	キッズスイミング スクール	エアロビクス入門 11:00~11:30 (ENVYIA)	レスミルスダンス 30 10:20~10:50	キッズスイミング スクール	エアロビクス入門 11:00~11:30 (ENVYIA)	スタジオ入門 11:10~11:40	キッズスイミング スクール	11:00~11:40	11:00	
12:00	SHIRITレ 30 12:15~12:45			ボディンブ 45 12:00~12:45	ホルド・ブラ 12:00~12:45 (ENVYIA)		ボディンブ 45 12:00~12:45 (若田 真)	アクアビクス入門 11:45~12:30 (若田 真)	大人スクール キッズ 11:45~12:30 (若田 真)		大人スクール プレミアムスイム (上級) 12:10~12:50 (竹山 夢空)	ヨガブリーナ 45 12:00~12:45 (林 真一)	キッズスイミング スクール	BAILA BAILA 12:00~12:45 (小倉 優)	水中ウォーク 30 12:10~12:40		ステップ入門 11:30~12:00 (木下 智樹)	ボディンブ 45 11:30~12:00 (木下 智樹)	キッズスイミング スクール	SHIRITレ 20 11:40~12:00 (ENVYIA)	ボディンブ 45 11:40~12:00	キッズスイミング スクール	11:40~12:00	12:00	
13:00		ルシーダットン45 12:50~13:35		ステップレベル1 13:05~13:50 (多野 有紀)	ヨーガ 30 13:00~13:30 (ENVYIA)	マスターズ 30 12:45~13:15	ステップレベル1 13:05~13:50 (多野 有紀)	爽快棒 13:40~14:00 (ENVYIA)	大人スクール スイムスクール 13:15~14:15		大人スクール プレミアムスイム (中級) 11:15~12:00 (竹山 夢空)	ヨーガ 60 13:00~14:00 (林 真一)	キッズスイミング スクール	ヨガブリーナ 45 13:15~13:45	スイム トレーニング 30 13:30~14:00		ボディンブ 45 13:15~13:45	爽快棒 13:55~14:15	キッズスイミング スクール	ステップレベル2 12:15~13:00 (木下 智樹)	スタジオ開放 12:15~14:00	キッズスイミング スクール	ボディンブ 45 13:15~14:00	スタジオ開放 12:00~14:45	13:00
14:00	リトモス 14:00~14:45 (藤田 美子)	大人スクール 社交ダンス 14:10~15:10 (川辺 智子)	月替わりスイム 30 13:55~14:25	健康操 60 14:10~15:10 (藤田 真代)	スタジオ入門 14:20~14:50		リトモス 14:00~14:45 (藤田 美子)	爽快棒 14:00~14:20 (若田 真)	大人スクール スイムスクール 13:15~14:15		大人スクール プレミアムスイム (上級) 12:10~12:50 (竹山 夢空)	ヨーガ 60 13:00~14:00 (林 真一)	キッズスイミング スクール	整体ストレッチ 14:30~15:30 (花谷 博行)	スイム トレーニング 30 13:30~14:00		ボディンブ 45 14:15~15:00	爽快棒 13:55~14:15	キッズスイミング スクール	ボディンブ 45 14:15~15:00	大人スクール リトモス 14:20~15:05 (藤田 美子)	キッズスイミング スクール	ボディンブ 45 13:15~14:00	スタジオ開放 12:00~14:45	14:00
15:00																									15:00
16:00																									16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00																									19:00
20:00																									20:00
21:00																									21:00
22:00																									22:00
23:00																									23:00

**プレミアムスイム  
フィニッシュ  
注意事項**  
 ※フィットネスマット、浴室(シャワールームのみ)はご利用いただけます。  
 ※浴室(浴槽、カラン、サウナ)、ジャグジー、マッサージプールはご利用いただけません。  
 ※レッスン前30分、レッスン後45分のみ在館いただけます。  
 ※服装制度はございません。

**WEB予約について**  
 ※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。  
**グループエクササイズ注意事項**  
 ※内容は確認していただき適切な体力に合わせてご参加ください。  
 ※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。  
 ※各プログラムの開始は9:30以降にスタートし、18:00までに終了するプログラムを実施します。なお特別プログラム等への変更もございますので、館内掲示をご覧ください。  
 ※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。  
 ※プログラム代行情報は店舗ホームページでご確認ください。  
 ※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は過度な負担をかけるためにご遠慮ください。(パーチャルプログラム除く)  
 ※開催スタジオ・内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。

**まずコレについて**  
 ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運動を、スタッフと一緒に行う初めの方のためのプログラムです。  
**■まずコレ実施予定**

月曜日	11:15~11:30
火曜日	11:15~11:30
水曜日	19:45~20:00
木曜日	15:15~15:30
金曜日	10:45~11:00
土曜日	20:15~20:30
日曜日	15:15~15:30

 実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。  
 ※予約不要

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。