

ブルーウェーブ隠岐 レッスンスケジュール 2026

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
スタジオ	プ	休館日	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			
10:15~			10:15~		10:15~		10:15~		10:15~			10:00~			
ごろ寝で カンタン ゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり			ごきげん 全身体操 45 田中	ムーブ アクア 30 三木・脇	ジムトレーナーが 教える 筋トレ教室 鳥井勝	やさしい 水泳教室 45 三木	ゴロ寝 体操 30 吉田	第1・3週目 らくらく 水中歩行& 水中運動 30 鳥井ひ	ごろ寝で カンタン ゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり	めざせ スイマー 2026 45 吉田		ジュニア			
<p>新しいレッスンが 仲間入りしました！</p> <p>モッサ MOSSA ヨガ・ピラティス 木曜日 19:00~ ヨガやピラティスの基礎とな る動きを含むプログラムです。</p> <p>モッサ ヒット MOSSA HIIT 木曜日 20:00~ HIITといわれる高強度、 短時間の運動を繰り返す ワークアウトです。</p> <p>モッサ MOSSA ダンス 金曜日 19:00~ ダンスの要素を取り入れた トレーニング型フィットネスです。</p> <p>モッサ MOSSA ボクシング 隔週土曜日 19:00~ 格闘技から取り入れた動作を リズムに乗って行います。</p> <p>モッサ MOSSA ステップ台 隔週土曜日 19:00~ ステップ台を使用して行う 有酸素運動です。 MOSSAのレッスンは 全てVTR対応となります。</p>					軽めの強度で 行います		今月の内容 転倒 予防改善	第2・4週目 まめまめ アクア 30 脇		ジュニア (26級~6K級) ※対応級外のため フリーコースは 参加できません。		ジュニア			
						14:00~		14:00~	14:00~						
						水中 ウォーキング 吉田 30		めざせ スイマー 2026 45 吉田	全身 ストレッチ 30 鳥井ひ	14:00~	エンジョイ アクア 30 三木				
						14:35~				14:40~	やさしい 水泳教室 45 脇 鳥井勝・鳥井ひ			15:00~	ジュニア
						おまかせ 水中運動 吉田 30				17:00~				16:00~	ジュニア 都万バス
			17:00~												
			ジュニア 都万バス												
			19:00~	17:00~19:00	19:00~	17:00~19:00	19:00~	17:00~19:00	19:00~						
			リラックス ヨガ 40 田中	選手育成	NEW! MOSSA ヨガ・ピラティス 30~60	選手育成	NEW! MOSSA ダンス 30	選手育成	NEW! MOSSA ボクシング 30~60						
			19:50~	19:45~	20:00~	19:30~	19:40~	19:40~	NEW! MOSSA ステップ台 30~60						
			オリジナル エクササイズ 30 田中	めざせ スイマー 2026 45 鳥井勝	NEW! MOSSA HIIT 30	ビジター参加OK! 全身ストレッチ 10 脇	ジムトレーナーが 教える 筋トレ教室 40 鳥井勝	全身 水中運動 30 三木							
						19:45~ やさしい 水泳教室 45 脇									

営業時間

(最終チェックインは終了時間の 60分前となります)

- ◆月~土..10:00~21:00
- ◆日曜日.. 9:00~18:30
- ◆休館日..火曜日