

ブルーウェーブ隠岐 レッスンスケジュール 2026 5月

月曜日		火	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
スタジオ	プ		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~		10:30~	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		
		休館日			開始時間が変更 になりました。 軽めの強度で 行います!			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~		エンジョイ アクア 30 三木					
			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		14:40~		15:00~			15:00~
			14:35~						やさしい 水泳教室 45 脇 鳥井勝・鳥井ひ		ジュニア			ジュニア 中村・五箇バ ス
			おまかせ 水中運動 吉田 30						17:00~		16:00~			
			17:00~						ジュニア 五箇バス		ジュニア 都万バス			
			ジュニア 都万バス						19:00~		19:00~			
			19:00~	17:00~19:00					NEW! MOSSA ダンス 30		NEW! MOSSA ボクシング 30~60			
			リラックス ヨガ 40 田中	選手育成					選手育成		選手育成			
			19:50~	19:45~					20:00~	19:30~	19:40~	19:40~		
		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	ピジター参加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