

# ブルーウェーブ隠岐 レッスンスケジュール 2026 6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						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     今月の内容                      肥満                      予防改善                 </div>				ジュニア			
									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~			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			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 大久バス						
				ジュニア 都万バス					ジュニア 五箇バス						
				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	MOSSA ヨガ・ピラティス 30~60	選手育成		MOSSA ダンス 30	選手育成	MOSSA ボクシング 30~60				
			19:50~	19:45~	20:00~	19:30~	19:40~	19:40~	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	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**