

ブルーウェーブ隠岐 レッスンスケジュール 2026 7月

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		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ			
10:15~		10:15~	10:30~	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	休館日	ごきげん 全身体操 45 田中	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
								11:00~	ジュニア
								11:00~	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。
14:00~			14:00~	14:00~	14:00~	14:00~	14:00~		
ごろ寝で カンタン ゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり			水中 ウォーキング 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~		15:00~	15:00~
14時と19時の ゆらぎ体操は 隔週で行います。 詳しくは別紙 カレンダーを ご確認ください。			おまかせ 水中運動 30			やさしい 水泳教室 45 鳥井勝・鳥井ひ		ジュニア	ジュニア 中村・五箇バ ス
		17:00~	17:00~	17:00~	17:00~	17:00~	16:00~		
		ジュニア 都万バス	ジュニア 大久バス	ジュニア 五箇バス			ジュニア 都万バス		
19:00~		19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~			
ごろ寝で カンタン ゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり		リラックス ヨガ 40 田中	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~	20:00~	19:40~	19:40~	19:40~			
		オリジナル エクササイズ 30 田中	MOSSA HIIT 30	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	MOSSA ステップ台 30~60			
		めざせ スイマー 2026 45 鳥井勝	ピジター参加OK! 全身ストレッチ 10 鳥井勝						
			19:45~						
			やさしい 水泳教室 45 鳥井勝						

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**