

ブルーウェーブ隠岐 レッスンスケジュール 2026 8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		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	ゴロ寝 体操 30 吉田	めざせ スイマー 2026 45 吉田 ※VTR対応あり	ジュニア
				今月の内容 腰痛 予防改善	第1・3週目 らくらく 水中歩行& 水中運動 30	11:00～
14:00～		14:00～	14:00～	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
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	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	ジュニア	ジュニア 中村・五箇バ ス
		17:00～	17:00～	17:00～	16:00～	
19:00～		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	
ごろ寝で カンタン ゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり		19:00～	19:00～	19:00～	19:00～	
		リラックス ヨガ 40 田中	MOSSA ヨガ・ピラティス 30～60	MOSSA ダンス 30	★隔週で行います MOSSA ボクシング 30～60	
		19:50～	20:00～	19:40～	★隔週で行います MOSSA ステップ台 30～60	
		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		
		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 脇	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