

ブルーウェーブ隠岐 レッスンスケジュール 2026 10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	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	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	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
						今月の内容 楽しく 脂肪燃焼☆	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～				
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
									16:00～		
			17:00～		17:00～		17:00～		ジュニア 都万バス		
			ジュニア 都万バス		ジュニア 大久バス		ジュニア 五箇バス				
19:00～		19:00～	17:00～19:00	19:00～	17:00～19:00	19:00～	17:00～19:00	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	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	★隔週で行います MOSSA ボクシング 30～60			
		19:50～	19:45～	20:00～	19:30～	19:40～	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	めざせ スイマー 2026 45 鳥井勝	MOSSA HIIT 30	ビジター参加OK! 全身ストレッチ10 脇 19:45～ やさしい 水泳教室 45 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				

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