ブルーウェーブ隠岐　レッスンスケジュール 2026　11月

月曜日

スタジオ	プ
10:15～	
ごろ寝でカンタンゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり	
14:00～	
ごろ寝でカンタンゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり	
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。	
19:00～	
ごろ寝でカンタンゆらぎ体操 60 森 ※VTR対応あり	

火

休館日

水曜日

スタジオ	プール
10:15～	
ごきげん全身体操 45 田中	ムーブアクア 30
	14:00～
	水中ウォーキング 30
	14:35～
	おまかせ水中運動 30
	17:00～
	ジュニア 都万バス
19:00～	17:00～19:00
リラックスヨガ 40 田中	選手育成
19:50～	19:45～
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

木曜日

スタジオ	プール
10:30～	10:15～
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
	14:00～ / 14:00～
	めざせスイマー2026 45 吉田 / 全身ストレッチ 30
	17:00～
	ジュニア 大久バス
19:00～	17:00～19:00
MOSSA ヨガ・ピラティス 30～60	選手育成
20:00～	19:30～
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

金曜日

スタジオ	プール
10:15～	
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
今月の内容 転倒 寝たきり 予防改善	第2・4週目 まめまめアクア 30 脇
	14:00～
	エンジョイアクア 30 三木
	14:40～
	やさしい水泳教室 45
	17:00～
	ジュニア 五箇バス
19:00～	17:00～19:00
MOSSA ダンス 30	選手育成
19:40～	19:40～
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

土曜日

スタジオ	プール
10:15～	
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
	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。
	15:00～
	ジュニア
	16:00～
	ジュニア 都万バス
19:00～	
★隔週で行います MOSSA ボクシング 30～60	
★隔週で行います MOSSA ステップ台 30～60	

日曜日

スタジオ	プール
	10:00～
	ジュニア
	11:00～
	ジュニア
	15:00～
	ジュニア 中村・五箇バス

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