



ミリカロデン那珂川屋内プール

レッスンプログラム タイムスケジュール

2026.9～

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		レッスン参加詳細
	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	スタジオ	プール	
9:00	◎45名 9:30～10:00 モーニングストレッチ 棚竹		◎45名 9:45～10:30 ZUMBA 高木	9:30～10:00 4泳法初級30 田端	◎45名 9:45～10:30 リズム体操30& ストレッチ15 梅津	◎45名 10:00～10:30 アクアサーキット30 棚竹	◎45名 9:45～10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	◎45名 10:00～10:30 アクアサーキット30			◎45名 9:30～10:00 はじめてエアロ30 yoshino		有料 …Mpassをお持ちの方は参加できます。(ゲスト参加可能) 無料 …利用料金でどなたでも参加できます。 ◎ …事前予約が必要です。先着順となりますので、レッスン当日9:00～フロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい)※電話受付不可 🌱 …初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。 Mpassをお持ちでない方も有料レッスンにゲスト参加できます。 30分教室→1回参加 500円 45分教室→1回参加 600円 60分教室→1回参加 700円 【例】45分スタジオ教室1回参加の場合(一般) 600円(教室参加料)+390円(ジム利用料)=990円 お知らせ・注意事項 ・レッスン前後は換気や消毒を行っております。(レッスン中であっても換気時間を設ける場合があります) ・レッスン担当者は変更する場合があります。 ・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。※万が一、退室をされる場合は、レッスン前に必ず担当IRにお伝え下さい。 ・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。 ・レッスン参加の際、他人の場所取りはお控え下さい。 ・窓の開閉、空調の管理は担当IRが行いますので、お申し付け下さい。 ・マスクの着用は個人の判断となります。 ・スタジオレッスン、プールレッスンの中には定員制がございます。該当のスタジオレッスンは45名、該当のプールレッスンは14名です。レッスン当日朝9:00より、フロントにて先着順で受付いたします。(電話受付不可) ・キッズスイミング・キッズダンスに参加希望の方は、スタッフまでお尋ね下さい。
10:00	◎45名 10:15～11:15 健美操60 田中	◎45名 10:15～11:00 泳法クリニック45 松本	◎45名 10:45～11:30 スマイルエアロ45 内田	◎45名 10:10～11:10 エンジョイエアロ60 梅津	◎45名 11:00～11:45 パワーヨガ45 小畑	◎45名 10:45～11:45 はじめてエアロ45 小畑	◎45名 11:00～11:45 はじめてエアロ45 小畑	◎45名 10:45～11:45 マスターズ60 前田	◎14名 11:30～11:00 ボディメイク30 小畑	◎14名 11:15～12:15 プールサイド ホットヨガ60 堀田	◎14名 11:15～12:15 プールサイド ホットヨガ60 堀田	◎14名 11:15～12:15 リラクセスヨガ60 小畑	
11:00	◎45名 11:30～12:15 ナチュラルヨガ45 山川	◎45名 11:30～12:15 はじめてアクア&水中筋トレ45 長谷川	◎45名 11:45～12:15 やさしいヨガ30 内田	◎45名 12:30～13:00 アクアエアロ30 前田	◎45名 12:30～13:00 簡単ボディバランス30 前田	◎45名 12:15～12:45 プールサイドコンディショニング 梅津	◎45名 12:00～12:45 ZUMBA 高木	◎45名 11:55～12:25 4泳法上級30 前田	◎45名 13:15～14:00 ZUMBA 東	◎45名 14:05～14:35 ウェストシェイプ &リリクス 東	◎45名 14:30～15:30 スイミング幼児B	◎45名 12:30～13:15 エンジョイエアロ45 小畑	
12:00	◎45名 13:00～13:45 はじめてエアロ45 水崎	◎45名 12:30～13:30 プールサイド ホットヨガ60 山川	◎45名 12:30～13:30 ハワイアン・フラ60 有吉	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
13:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
14:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
15:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
16:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
17:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
18:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
19:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
20:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
21:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
22:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	
23:00	◎45名 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 14:00～14:45 ZUMBA TONING 東	◎45名 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	◎45名 14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級45 松本	◎45名 14:15～15:15 ページャックヨガ60 hlraco	◎45名 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	◎45名 18:15～19:00 ZUMBA 棚竹	◎45名 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田	◎45名 19:45～20:15 のびのびコントロール30 高村	◎45名 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	

2026年9月からの
レッスンスケジュールとなります。
お間違えないようお願いいたします。

指定管理者：New Style なかがわ