

コース種類：平日/U-39 全日 シニア

| 時間                  | 月                    | 火                    | 水                    | 木                    | 金                    | 時間                  | 土           | 日           |
|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------|-------------|
| 9:10<br>～<br>10:10  | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 9:10<br>～<br>10:10  | 全日          | 全日          |
| インストラクター            | 佐久間 治彦 鴨林 伊利子        | 木村 彰宏                | 菊池 晶史 福田 薫           | 鴨林 伊利子               | 岩渕 唯愛                | インストラクター            | 福田 薫 鴨林 伊利子 | 佐久間 治彦 福田 薫 |
| 10:20<br>～<br>11:20 | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 10:20<br>～<br>11:20 | 全日          | 全日          |
| インストラクター            | 佐久間 治彦 鴨林 伊利子        | 木村 彰宏                | 菊池 晶史 福田 薫           | 鴨林 伊利子               | 岩渕 唯愛                | インストラクター            | 福田 薫 鴨林 伊利子 | 佐久間 治彦 福田 薫 |
| 11:30<br>～<br>12:30 | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 11:30<br>～<br>12:30 | 全日          | 全日          |
| インストラクター            | 佐久間 治彦 鴨林 伊利子        | 木村 彰宏                | 菊池 晶史 福田 薫           | 鴨林 伊利子               | 岩渕 唯愛                | インストラクター            | 福田 薫        | 福田 薫        |
|                     |                      |                      |                      |                      |                      | 12:40<br>～<br>13:40 | 全日          | 全日          |
|                     |                      |                      |                      |                      |                      | インストラクター            | 鴨林 伊利子      | 佐久間 治彦      |
| 13:10<br>～<br>14:10 | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 13:50<br>～<br>14:50 | 全日          | 全日          |
| インストラクター            | 佐久間 治彦               | 木村 彰宏                | 菊池 晶史                | 高倉 裕司                | 岩渕 唯愛                | インストラクター            | 福田 薫        | 佐久間 治彦      |
| 14:20<br>～<br>15:20 | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 15:00<br>～<br>16:00 | 全日          | 全日          |
| インストラクター            | 佐久間 治彦               | 木村 彰宏                | 菊池 晶史                | 高倉 裕司                | 岩渕 唯愛                | インストラクター            | 福田 薫        | 佐久間 治彦      |
| 15:30<br>～<br>16:30 | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        | 平日/U-39<br>全日        |                     |             |             |
| インストラクター            | 菊池 晶史                | 佐久間 治彦               | 岩渕 唯愛                | 福田 薫                 | 木村 彰宏                |                     |             |             |
| 16:40<br>～<br>17:40 | 平日/U-39<br>全日<br>シニア | 平日/U-39<br>全日<br>シニア | 平日/U-39<br>全日<br>シニア | 平日/U-39<br>全日<br>シニア | 平日/U-39<br>全日<br>シニア |                     |             |             |
| インストラクター            | 菊池 晶史                | 佐久間 治彦               | 岩渕 唯愛                | 福田 薫                 | 木村 彰宏                |                     |             |             |
|                     |                      |                      |                      |                      |                      |                     |             |             |
|                     |                      |                      |                      |                      |                      |                     |             |             |
| 18:30<br>～<br>19:30 | 全日                   | 全日                   | 全日                   | 全日                   | 全日                   |                     |             |             |
| インストラクター            | 菊池 晶史                | 佐久間 治彦               | 岩渕 唯愛                | 福田 薫                 | 木村 彰宏                |                     |             |             |
| 19:40<br>～<br>20:40 | 全日                   | 全日                   | 全日                   | 全日                   | 全日                   |                     |             |             |
| インストラクター            | 菊池 晶史                | 佐久間 治彦               | 岩渕 唯愛                | 福田 薫                 | 木村 彰宏                |                     |             |             |
| 20:50<br>～<br>21:50 | 全日                   | 全日                   | 全日                   | 全日                   | 全日                   |                     |             |             |
| インストラクター            | 菊池 晶史                | 佐久間 治彦               | 岩渕 唯愛                | 福田 薫                 | 木村 彰宏                |                     |             |             |

【備考】  
2026年9月1日より変更になります。

コース種類：平日/U-39 全日 ジュニア

| 時間                           | 月                     | 火                     | 水                     | 木                     | 金                     | 時間                  | 土           | 日           |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-------------|-------------|
| 9:10<br>?<br>10:10           | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 9:10<br>?<br>10:10  | 全日          | 全日          |
| インストラクター                     | 佐久間 治彦                | 木村 彰宏                 | 菊池 晶史                 | 高倉 裕司                 | 岩渕 唯愛                 | インストラクター            | 福田 薫 鴨林 伊利子 | 佐久間 治彦 福田 薫 |
| 10:20<br>?<br>11:20          | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 10:20<br>?<br>11:20 | 全日          | 全日          |
| インストラクター                     | 佐久間 治彦                | 木村 彰宏                 | 菊池 晶史                 | 鴨林 伊利子                | 岩渕 唯愛                 | インストラクター            | 福田 薫 鴨林 伊利子 | 佐久間 治彦 福田 薫 |
| 11:30<br>?<br>12:30          | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 11:30<br>?<br>12:30 | 全日          | 全日          |
| インストラクター                     | 佐久間 治彦                | 木村 彰宏                 | 菊池 晶史                 | 鴨林 伊利子                | 岩渕 唯愛                 | インストラクター            | 福田 薫        | 福田 薫        |
|                              |                       |                       |                       |                       |                       | 12:40<br>?<br>13:40 | 全日          | 全日          |
|                              |                       |                       |                       |                       |                       | インストラクター            | 鴨林 伊利子      | 佐久間 治彦      |
| 13:10<br>?<br>14:10          | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 13:50<br>?<br>14:50 | 全日          | 全日          |
| インストラクター                     | 佐久間 治彦                | 木村 彰宏                 | 菊池 晶史                 | 高倉 裕司                 | 岩渕 唯愛                 | インストラクター            | 福田 薫        | 佐久間 治彦      |
| 14:20<br>?<br>15:20          | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 15:00<br>?<br>16:00 | 全日          | 全日          |
| インストラクター                     | 佐久間 治彦                | 木村 彰宏                 | 菊池 晶史                 | 鴨林 伊利子                | 岩渕 唯愛                 | インストラクター            | 福田 薫        | 佐久間 治彦      |
| 15:30<br>?<br>16:30          | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         | 平日/U-39<br>全日         |                     |             |             |
| インストラクター                     | 菊池 晶史                 | 佐久間 治彦                | 岩渕 唯愛                 | 福田 薫                  | 木村 彰宏                 |                     |             |             |
| 16:40<br>?<br>17:40          | 平日/U-39<br>全日<br>ジュニア | 平日/U-39<br>全日<br>ジュニア | 平日/U-39<br>全日<br>ジュニア | 平日/U-39<br>全日<br>ジュニア | 平日/U-39<br>全日<br>ジュニア |                     |             |             |
| インストラクター                     | 菊池 晶史                 | 佐久間 治彦                | 岩渕 唯愛                 | 福田 薫                  | 木村 彰宏                 |                     |             |             |
|                              |                       |                       |                       |                       |                       |                     |             |             |
|                              |                       |                       |                       |                       |                       |                     |             |             |
| 18:30<br>?<br>19:30          | 全日                    | 全日                    | 全日                    | 全日                    | 全日                    |                     |             |             |
| インストラクター                     | 菊池 晶史                 | 佐久間 治彦                | 岩渕 唯愛                 | 福田 薫                  | 木村 彰宏                 |                     |             |             |
| 19:40<br>?<br>20:40          | 全日                    | 全日                    | 全日                    | 全日                    | 全日                    |                     |             |             |
| インストラクター                     | 菊池 晶史                 | 佐久間 治彦                | 岩渕 唯愛                 | 福田 薫                  | 木村 彰宏                 |                     |             |             |
| 20:50<br>?<br>21:50          | 全日                    | 全日                    | 全日                    | 全日                    | 全日                    |                     |             |             |
| インストラクター                     | 菊池 晶史                 | 佐久間 治彦                | 岩渕 唯愛                 | 福田 薫                  | 木村 彰宏                 |                     |             |             |
| [備考]<br>2026年11月1日より変更になります。 |                       |                       |                       |                       |                       |                     |             |             |