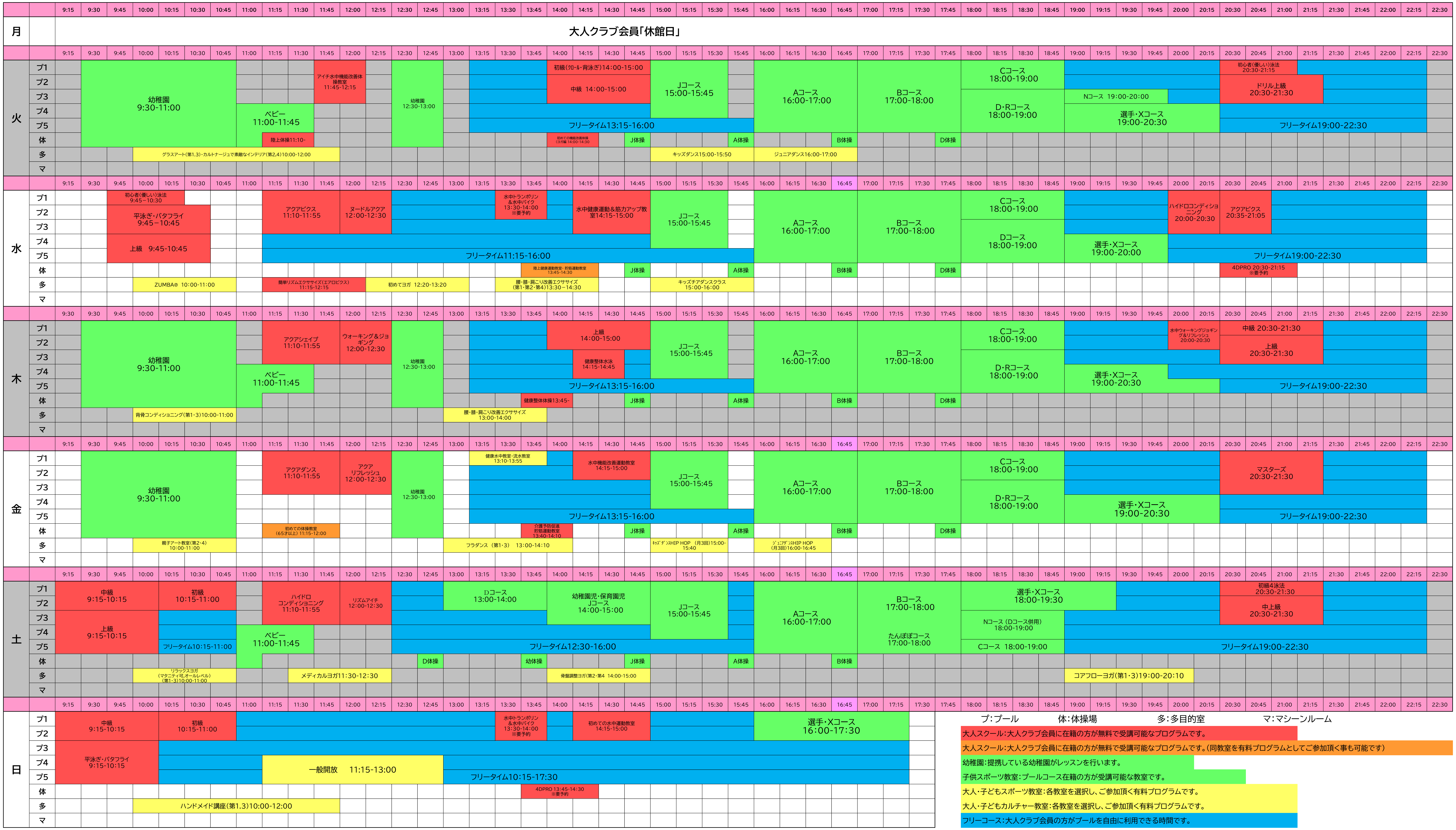
田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

2022年度 タイムテーブル

2022/7/1



9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

月
大人クラブ会員「休館日」

9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

火
- プ1：初級(クロール・背泳ぎ)14:00-15:00 / 初心者(優しい)泳法 20:30-21:15
- プ2：アイチ水中機能改善体操教室 11:45-12:15 / Cコース 18:00-19:00 / ドリル上級 20:30-21:30
- プ3：幼稚園 9:30-11:00 / 幼稚園 12:30-13:00 / 中級 14:00-15:00 / Jコース 15:00-15:45 / Aコース 16:00-17:00 / Bコース 17:00-18:00 / Nコース 19:00-20:00
- プ4：ベビー 11:00-11:45 / D・Rコース 18:00-19:00
- プ5：フリータイム13:15-16:00 / 選手・Xコース 19:00-20:30 / フリータイム19:00-22:30
- 体：陸上体操11:10- / 初めての機能改善体操（ヨガ編 14:00-14:30 / J体操 / A体操 / B体操 / D体操
- 多：グラスアート(第1.3)・カルトナージュで素敵なインテリア(第2,4)10:00-12:00 / キッズダンス15:00-15:50 / ジュニアダンス16:00-17:00
- マ

9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

水
- プ1：初心者(優しい)泳法 9:45−10:30 / 水中トランポリン＆水中バイク 13:30-14:00 ※要予約 / Cコース 18:00-19:00
- プ2：平泳ぎ・バタフライ 9:45−10:45 / アクアビクス 11:10-11:55 / ヌードルアクア 12:00-12:30 / 水中健康運動＆筋力アップ教室14:15-15:00 / Jコース 15:00-15:45 / ハイドロコンディショニング 20:00-20:30 / アクアビクス 20:35-21:05
- プ3：Aコース 16:00-17:00 / Bコース 17:00-18:00
- プ4：上級 9:45-10:45 / Dコース 18:00-19:00
- プ5：フリータイム11:15-16:00 / 選手・Xコース 19:00-20:00 / フリータイム19:00-22:30
- 体：陸上健康運動教室・貯筋運動教室 13:45-14:30 / J体操 / A体操 / B体操 / D体操 / 4DPRO 20:30-21:15 ※要予約
- 多：ZUMBA® 10:00-11:00 / 簡単リズムエクササイズ（エアロビクス） 11:15-12:15 / 初めてヨガ 12:20-13:20 / 腰・膝・肩こり改善エクササイズ（第1・第2・第4）13:30－14:30 / キッズチアダンスクラス 15:00-16:00
- マ

9:30 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

木
- プ1：上級 14:00-15:00 / Cコース 18:00-19:00 / 水中ウォーキングジョギング&リフレッシュ 20:00-20:30 / 中級 20:30-21:30
- プ2：アクアシェイプ 11:10-11:55 / ウォーキング＆ジョギング 12:00-12:30 / Jコース 15:00-15:45 / 上級 20:30-21:30
- プ3：幼稚園 9:30-11:00 / 幼稚園 12:30-13:00 / 健康整体水泳 14:15-14:45 / Aコース 16:00-17:00 / Bコース 17:00-18:00
- プ4：ベビー 11:00-11:45 / D・Rコース 18:00-19:00 / 選手・Xコース 19:00-20:30
- プ5：フリータイム13:15-16:00 / フリータイム19:00-22:30
- 体：健康整体体操13:45- / J体操 / A体操 / B体操 / D体操
- 多：背骨コンディショニング(第1・3)10:00-11:00 / 腰・膝・肩こり改善エクササイズ 13:00-14:00
- マ

9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

金
- プ1：健康水中教室・流水教室 13:10-13:55 / 水中機能改善運動教室 14:15-15:00 / Cコース 18:00-19:00
- プ2：アクアダンス 11:10-11:55 / アクア リフレッシュ 12:00-12:30 / Jコース 15:00-15:45 / マスターズ 20:30-21:30
- プ3：幼稚園 9:30-11:00 / 幼稚園 12:30-13:00 / Aコース 16:00-17:00 / Bコース 17:00-18:00
- プ4：D・Rコース 18:00-19:00 / 選手・Xコース 19:00-20:30
- プ5：フリータイム13:15-16:00 / フリータイム19:00-22:30
- 体：初めての体操教室（65才以上）11:15-12:00 / 介護予防促進 貯筋運動教室 13:40-14:10 / J体操 / A体操 / B体操 / D体操
- 多：親子アート教室(第2・4) 10:00-11:00 / フラダンス（第1・3） 13:00-14:10 / ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽHIP HOP （月3回)15:00-15:40 / ｼﾞｭﾆｱﾀﾞﾝｽHIP HOP (月3回)16:00-16:45
- マ

9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

土
- プ1：中級 9:15-10:15 / 初級 10:15-11:00 / Dコース 13:00-14:00 / 選手・Xコース 18:00-19:30 / 初級4泳法 20:30-21:30
- プ2：ハイドロ コンディショニング 11:10-11:55 / リズムアイチ 12:00-12:30 / 幼稚園児・保育園児 Jコース 14:00-15:00 / Jコース 15:00-15:45 / Bコース 17:00-18:00 / 中上級 20:30-21:30
- プ3：Aコース 16:00-17:00
- プ4：上級 9:15-10:15 / ベビー 11:00-11:45 / たんぽぽコース 17:00-18:00 / Nコース（Dコース併用） 18:00-19:00
- プ5：フリータイム10:15-11:00 / フリータイム12:30-16:00 / Cコース 18:00-19:00 / フリータイム19:00-22:30
- 体：D体操 / 幼体操 / J体操 / A体操 / B体操
- 多：リラックスヨガ（マタニティ可,オールレベル）（第1・3)10:00-11:00 / メディカルヨガ11:30-12:30 / 骨盤調整ヨガ(第2・第4 14:00-15:00 / コアフローヨガ(第1・3)19:00-20:10
- マ

9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30

日
- プ1：中級 9:15-10:15 / 初級 10:15-11:00 / 水中トランポリン＆水中バイク 13:30-14:00 ※要予約 / 初めての水中運動教室 14:15-15:00 / 選手・Xコース 16:00-17:30
- プ2
- プ3：平泳ぎ・バタフライ 9:15-10:15
- プ4：一般開放 11:15-13:00
- プ5：フリータイム10:15-17:30
- 体：4DPRO 13:45-14:30 ※要予約
- 多：ハンドメイド講座(第1.3)10:00-12:00
- マ

プ：プール　体：体操場　多：多目的室　マ：マシーンルーム

🟥 大人スクール：大人クラブ会員に在籍の方が無料で受講可能なプログラムです。
🟧 大人スクール：大人クラブ会員に在籍の方が無料で受講可能なプログラムです。(同教室を有料プログラムとしてご参加頂く事も可能です)
🟩 幼稚園：提携している幼稚園がレッスンを行います。
🟩 子供スポーツ教室：プールコース在籍の方が受講可能な教室です。
🟨 大人・子どもスポーツ教室：各教室を選択し、ご参加頂く有料プログラムです。
🟨 大人・子どもカルチャー教室：各教室を選択し、ご参加頂く有料プログラムです。
🟦 フリーコース：大人クラブ会員の方がプールを自由に利用できる時間です。

【営業時間】　火曜日～金曜日：　１０：００～２２：３０（ナイト＆ホリデー会員：１７：００～２２：３０）完全退館：２３：００
土曜日：　１０：００～２２：３０　完全退館：２３：００
日曜日・祭日：　１０：００～１７：３０　完全退館：１８：００
※各施設、各教室ご利用開始時間は上記の通りです。お間違えのないようご注意下さい。

【ご利用開始時間】　マシンジムエリア：　火曜日～土曜日：　１０：００～２２：３０（ナイト＆ホリデー会員：１７：００～２２：３０）
日曜日・祭日：　１０：００～１７：３０
プールエリア：　土曜日・日曜日：　成人教室参加の方のみ９：１５開始　フリータイム、その他教室は上記記載による
火曜日～金曜日：　フリータイム、その他教室は上記記載による
祭日：　１１：００～１７：３０
※学生会員は、ジムエリア（高校生）、プールエリア（中高生）共にご利用時間は２１：３０分終了となります。