田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

2024年度　タイムテーブル

2024/7/1

月

	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
プ1																			初級 13：30-14：30																																							
プ2																																																								
プ3																			シルバースイミング																																						
プ4																			（４泳法マスター７０歳以上限定）																																						
																			13：30-14：30																																						

大人クラブ会員「休館日」

火

	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
プ1			幼稚園 9:30-11:00							アイチ水中機能改善体操教室11：45-12:15				幼稚園 12:30-13:00						中上級 14：00-15：00				Jコース 15:00-16:00				Aコース 16:00-17:00				Bコース 17:00-18:00			Cコース 18:00-19:00			Nコース 19:00-20:00			水中ウォーキングジョギング＆リフレッシュ 20:00-20:30		初心者優しい泳法 20:30-21:15												
プ2																																													ドリル上級 20:30-21:30												
プ3																																				D・Rコース 18:00-19:00																				
プ4					ベビー 11:00-11:45																																																			
プ5																	フリータイム13:15-16:00																																			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				大人の鉛筆デッサン（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							KPOP（完コピ）　17：30-18：40																											
マ																																																								

水

	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
プ1			初心者優しい泳法 9:45－10:30						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（トランポリン＆バイク）教室 14:15-15:00				Jコース 15:00-16:00				Aコース 16:00-17:00				Bコース 17:00-18:00			Cコース 18:00-19:00			選手・Xコース 19:00-20:00			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2				平泳ぎ・バタフライ 9:45－10:45																																																					
プ3																																																								
プ4				上級　9:45-10:45																																																			
プ5									フリータイム11:15-16:00																																														フリータイム19:00-22:30								
体																			陸上健康運動 貯筋運動教室 13:45-14:30			J体操				A体操				B体操			D体操																											
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				快適な身体を作るための セルフケア　12:20-13:20								身体メンテナンスヨガ＆ピラティス（第１・第2・第4)13:45－14:45				キッズチアダンス（イベント） 15:00-16:00				キッズチアダンス（大会） 16：05-17：05				ZUMBA KIDS 17：30-18：30																											
マ																																																								

木

	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
プ1			幼稚園 9:30-11:00						アクアロジック 11:10-11:55			ウォーキング＆ジョギング 12:00-12:30		幼稚園 12:30-13:00							健康整体水泳 14：15-15:00			Jコース 15:00-16:00				Aコース 16:00-17:00				Bコース 17:00-18:00			Cコース 18:00-19:00			選手・Xコース 19:00-20:30				中級　20:30-21:30												
プ2																																													上級　20:30-21:30												
プ3																																				D・Rコース 18:00-19:00																				
プ4					ベビー 11:00-11:45																																																			
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 初めてダンス（第2・4）10：00-11：10						背骨コンディショニング（第2・4） 11:30-12:30								身体メンテナンスヨガ＆ピラティス 13:00-14:00							キッズバレエ　幼児 15：45-16：35				キッズバレエ　児童 16：45-17：45																											
マ																																																								

金

	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
プ1			幼稚園 9:30-11:00						アクアダンス 11:10-11:55			アクアリフレッシュ 12:00-12:30		幼稚園 12:30-13:00							水中機能改善運動教室 14:15-15:00			Jコース 15:00-16:00				Aコース 16:00-17:00				Bコース 17:00-18:00			Cコース 18:00-19:30			選手・Xコース 19:00-20:30				マスターズ 20:30-21:30												
プ2																																																								
プ3																																				D・Rコース 18:00-19:00																				
プ4																																																						
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								キッズダンスHIP HOP　（月3回） 15:00-15:40				ジュニアダンスHIP HOP （月3回） 16:00-16:45																											
マ																																																							

土

	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
プ1			中級　9:15-10:15		初級 10:15-11:00				ハイドロコンディショニング 11:10-11：55			オリジナルアイチ 12:00-12:30				Dコース 13:00-14:00				幼稚園児・保育園児 Jコース 14：00-15：00				Jコース 15:00-16:00				Aコース 16:00-17:00				Bコース 17:00-18:00			Nコース （Dコース併用） 18:00-19:00			選手・Xコース 18:00-20:30				初級4泳法20:30-21:30												
プ2																																													中上級　20:30-21:30												
プ3																																				Cコース 18:00-19:00																				
プ4			上級　9:15-10:15		フリータイム			ベビー 11:00-11:45																																																
プ5					10:15-11:00																																																			
体										4DPRO （初） 11:30-12:00		4DPRO 12:00-12:30			D体操				幼体操			J体操					A体操				B体操																														
多				リラックスヨガ（第1・3）10：00-11：10 メディカルヨガ（第2・4）10:00-11:00						メディカルヨガ（第1・3）（第2・4） 11：30-12：30					表情筋トレーニング　（第2） 12:45-13:30						骨盤調整ヨガ（第1・3）（第2・4） 14:00-15:00																						コアフローヨガ（第1・3） 19：00-20：10															
マ																																																							

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
プ1			中級 9:15-10:15		初心者優しい泳法 10:15-11:00				一般開放　11:15-13:00									水中トランポリン＆バイク 13：30-14：00			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 10:15－11：15																																																			
プ4									フリータイム11:15-17:30																																																
プ5																																																						
体																																																							
多				ハンドメイド講座（第2.4）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。　※4DPRO、水中トランポリン教室は予約が必要です。

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～金曜日：　１０：００～２２：３０（ナイト＆ホリデー会員：１７：００～２２：３０）

土曜日　１０：００～２２：３０　日曜日・祭日：　１０：００～１７：３０

プールエリア：　土・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。