田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

2025年度　タイムテーブル

2025/5/7

月

	9:15〜22:30
プ1	初級 13：30-14：15 ／ 初心者優しい泳法 14:15-15:00
プ2	大人クラブ会員「休館日」 ※2教室のみ実施
プ3	
プ4	シルバースイミング （４泳法マスター７０歳以上限定） 13：30-14：30
プ5	
体	
多	
マ	

火

	9:15〜22:30
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 ／ 育成Bコース 17:00-18：00 ／ Cコース 18:00-19:00 ／ D・R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 ／ ドリル上級 20:30-21:30
プ2	
プ3	
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 ／ ジュニアダンス16:00-17:00 ／ KPOP（完コピ） 17：30-18：40
マ	

水

	9:15〜22:30
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-ドルアクア 12:00-12:30 ／ Jコース 15:00-16:00 ／ Aコース 16:00-17:00 ／ Bコース 17:00-18:00 ／ 育成Bコース 17:00-18：00 ／ Cコース 18:00-19:00 ／ D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 ／ 4DPRO 20:30-21:15
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

	9:15〜22:30
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 ／ 育成Bコース 17:00-18：00 ／ Cコース 18:00-19:00 ／ D・R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	
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 大人のダンス初心者限定（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 ／ バレエ児童A 16:00-17:00 ／ バレエ児童B 17:00-18:00
マ	

金

	9:15〜22:30
プ1	幼稚園 9:30-11:00 ／ スローアクア 11:10-11:40 ／ グループアクア 11:50-12:20 ／ 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 ／ 育成Bコース 17:00-18：00 ／ Cコース 18:00-19:30 ／ D・Rコース 18:00-19:00 ／ 選手・Xコース 19:00-20:30 ／ マスターズ 20:30-21:30
プ2	
プ3	
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	大人のダンス初級（第1・3）10：00-11：10 大人のダンス初級（第2・4）10：00-11：10 ／ フラダンス　（第1・3）13：00-14：10 ／ ジュニアガールHIP HOP （月3回）16:00-16:45
マ	

土

	9:15〜22:30
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 ／ 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 ／ Cコース 18:00-19:00 ／ 選手・Xコース 18:00-20:30 ／ 平泳ぎ・バタフライ 20：30-21：30 ／ 中上級　20:30-21:30
プ2	
プ3	上級　9:15-10:15 ／ フリータイム 10:15-11:00
プ4	ベビー 11:00-11:45
プ5	フリータイム12:30-16:00 ／ フリータイム19:00-22:30
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） 12:35-13:35 ／ ヨガ～体幹を整える～（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

	9:15〜22:30
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	
プ5	フリータイム11:15-17:30
体	
多	
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。