2025年度 タイムテーブル

9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 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 13:45 14:00 14:15 14:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 14:00 14:15 14:30 15:15 15:15 15:1														0 22:15 22:30			
プ1			,			Ż∏ጷ∏ 1 Ω • Ω	20.14 • 20										
プ2						初級 13:3	00-14 • 30	大人クラブ会	会員「休館日」								
プ3						シルバース	スイミング	※2教室	のみ実施								
プ4						(4 泳法マスター 13:30-											
プ1			アイチ水中			13 . 30-						Cコース		小中リオーイングンコ	憂しい泳法		
プ2			能改善体操			中上約	及 14: 00-15: 00	Jコース			3コース 00-18:00	18:00-19:00		1 / / Q / / / / /	^{)-21:15} リル上級		
プ3	幼稚園		室11:45-		幼稚園			15:00-16:00	Aコース	17.	10.00		19:00-20:00		:30-21:30		
, プ4	9:30-11:00	ベビー	12:15		12:30-				16:00-17:00	育瓦	붗Βコース	D・Rコース		20	.00 21.00		
く プ5		11:00-11:45			13:00	7 II -	-タイム13:15-1	16:00		17:0	00-18:00	18:00-19:00		フリ.	ータイム19:00-22:3	O	
体		陸上体操11:10-				初めての機能	能改善体操		B体操			D体操			/ 1 13.00-ZZ.3		
经	大人の鉛筆デッサン(第1.3)・カルトナージュで		00-12-00			ヨガ編 14:	00-14:30	八十八十	ジュニアダンス16:00-17:00		KDO	D1本採 P (完コピ) 17:30-18:40					
多マ	へ入の如軍アッサン(第1.3)・ガルトナーシュで	. 赤原(なインナソナ (第2,4) 10:00	70-12.00						/ 1 — / X / X 10:00-17:00		KPU	11.30-10.40					
•	5 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11	1.00 11.15 11.20 1	11.45 12.0	00 12-15	12.30 12.45 12	·00 13·15 13·30 13·45 14·00	14.15 14.30 14.45	15.00 15.15 15.20 15.45	5 16.00 16.15 16.20 16.45	17-00 17-	15 17.20	17-45 18-00 18-15 18-20 19-45	5 19-00 19-15 19-20 19-45	20.00 20.15 20.30 20)·45 21·00 21·15 21·20 2	1.45 22.00	0 22.15 22.30
J.1 →°1	3:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11 初心者優しい泳法	1.00 11.13 11.30 1	12.0	70 12.13	12.30 12.43 13	.00 13.13 13.30 13.43 14.00	17.10 14.40	13.00 13.13 13.30 13.43	10.00 10.13 10.30 10.43	17.00 17.	10 11.30		13.00 13.13 13.30 13.43			1.73 22.00	0 22.13 22.30
/ I	9:45-10:30	アクアビク	ス	ドルアクア				Jコース			Bコース	Cコース 18:00-19:00	選手・Xコース	ハイドロコン アクアビク ディショニング 20・25			
72	平泳ぎ・バタフライ	11:10-11:	55 12:	00-12:30				15:00-16:00	Aコース	17:	00-18:00	10.00-19.00	19:00-20:00	ディショニング 20:35 20:00-20:30 21:05			
73	9:45 — 10:45								16:00-17:00	李□	붗Bコース	Dコース		21.00			
\	プ4 上級 9:45-10:45)0-18:00	10.00.10.00							
プ5			I		フ	リータイム11:15-16:00 陸上健康運動 貯筋					フリータイム19:00-22:30 4DPRO			U			
体		(ret));	/	در مابرار	適な身体を作るための	13:45-14:30)	A体操	B体操			D体操 ZUMBA KIDS)-21:15		
多	ZUMBA® 10:00-11:00	簡単リズムエク (エアロビクス)			対象を作るためのフケア 12:20-13:20	身体メンテナンス (第1・第2・第4		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			17:30-18:30					
₹																	
9:1	5 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11	1:00 11:15 11:30 1	l1:45 12:0	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	5 16:00 16:15 16:30 16:45	17:00 17:3	15 17:30	17:45 18:00 18:15 18:30 18:45	5 19:00 19:15 19:30 19:45	20:00 20:15 20:30 20	:45 21:00 21:15 21:30 2	1:45 22:00	0 22:15 22:30
プ1		アクアロジッ	ウォ	ーキング			健康整体水泳			В	Bコース	Cコース	では エー・フー	中級	20:30-21:30		
プ2		11:10-11:5	55	-1 \ / /			14:15-15:00	Jコース 15:00-16:00	A		00-18:00	18:00-19:00	選手・Xコース 		20:30-21:30		
プ3	幼稚園	11.10-11.3	12:0	00-12:30	幼稚園 12:20			10.00 10.00	Aコース 16:00-17:00				13.00-20.30	上放	20.30-21.30		
_ _ プ4	9:30-11:00	ベビー			12:30- 13:00				10.00-17:00		tΒコース	D・Rコース 18:00 10:00					
プ5		11:00-11:45			13.00	フリー	-タイム13:15-1	L6:00		17:0	00-18:00	18:00-19:00		フリ・	ータイム19:00-22:3	0	
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 初めてダンス初心者限定(第2・4)10:00-11:10	背骨コンラ	ディショニング 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		レエ児童B						
マ	1700 C ク マ へ 170 で 日 P. 区 (55 Z * 4) 10 ・ 00-11 ・ 10		11:30-12:30			13.00-14.00			16:00-17:00	17	:00-18:00						
9:1	5 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11	1:00 11:15 11:30 1	L1:45 12:0	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	5 16:00 16:15 16:30 16:45	17:00 17:	15 17:30	17:45 18:00 18:15 18:30 18:45	5 19:00 19:15 19:30 19:45	20:00 20:15 20:30 20	:45 21:00 21:15 21:30 2	1:45 22:00	0 22:15 22:30
プ1				ーブアク			2 10					Cコース					
プ2		スローアクフ	ア	ア			水中機能改善運動教室	Jコース			3コース 00 19:00	18:00-19:30	選手・Xコース	マ	スターズ		
ユ 。3	幼稚園	11:10-11:4	11:5	50-12:20	幼稚園		14:15-15:00	15:00-16:00	Aコース	17:	00-18:00		19:00-20:30	20:	:30-21:30		
→°/1	9:30-11:00				12:30-				16:00-17:00	育品	붗Bコース	D・Rコース					
ン † プ	9.30-11.00				13:00	7 11_	-タイム13:15-1	16.00			00-18:00	18:00-19:00		7 11.	ータイム19:00-22:3	O	
プ5 休		初めての体操教室	<u> </u>			介護予防促進貯筋運動		V/ L 1=	B体操			D休場		/ · / · · · · · · · · · · · · · · · · ·	У 1 Д13.00-ZZ.3		
14	初めてダンス初級(第1・3)10:00-11:10	(65才以上) 11:15-1	12:00			教室13:40-14:10	J1平1架	八十十	ジュニアダンスHIP HOP			D体操					
多	初めてダンス初級(第2・4)10:00-11:10					フラダンス (第1・3) 13:00-14:10			(月3回) 16:00-16:45								
7	5 0.20 0.45 10.00 10.15 10.20 10.45 11	1.00 11.15 11.00 1	11.45 10.0	00 10-15	12.20 12.45 12	.00 12.15 12.20 12.45 14.00	14.15 14.20 14 45	15.00 15.15 15.20 15 45	5 16.00 16.15 16.20 16 45	17.00 17.1	15 17-00	17.45 10.00 10.15 10.00 10.45	10.00 10.15 10.20 10 45	20.00 20.15 20.20 22	0.45 21.00 21.15 21 22 2	1.45 20.04	0 22:15 22:20
0.5	5 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11					.00 13:15 13:30 13:45 14:00	14:15 14:30 14:45	15:00 15:15 15:30 15:45	7 10:00 10:15 16:30 16:45	17:00 17:	10 17:30	17:45 18:00 18:15 18:30 18:45	19:00 19:15 19:30 19:45			1.45 22:00	0 22:15 22:30
プ1 プ2) 	ハイドロ		ジナルア		カコース	稚園児・保育園児	Jコース		В	Bコース	Nコース (Dコース併用)	選手・Xコース	利教4冰	法20:30-21:30		
72	10:15-11:00	コンディショニ 11:10-11:5		イチ 00-12:30		13:00-14:00	Jコース 14:00-15:00	15:00-16:00	Aコース	17:	:00-18:00	18:00-19:00	18:00-20:30		20:30-21:30		
73			12.0	12.30					16:00-17:00								
<u> </u>	上級 9:15-10:15 フリータイム	ベビー 11.00 11.45					10.00.10.00				ぽぽコース	Cコース 18:00-19:00			<i>h</i>	0	
ブ5	10:15-11:00	11:00-11:45 4DPRO	(初)	4DPRO		フリータイム	12:30-16:00			17:	:00-18:00			フリ・	ータイム19:00-22:3	U	
体		11:30-12	2:00 12:	:00-12:30	D体操 ************************************	幼体操	J体操 対を整える~(第1・3) (第	A体操	B体操				コアフローヨガ(第1・3)				
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		レヨガ(第1・3) 	, ,	表情筋トレーニ 12:45		幹を整える~(第1・3)(第 2・4) 14:00-15:00						コアフローヨカ(第1・3) 19:00-20:10				
マ																	
9:1	5 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11	1:00 11:15 11:30 1	l1:45 12:0	00 12:15	12:30 12:45 13		14:15 14:30 14:45	15:00 15:15 15:30 15:45	5 16:00 16:15 16:30 16:45	17:00 17:3	15 17:30	17:45 18:00 18:15 18:30 18:45	5 19:00 19:15 19:30 19:45	20:00 20:15 20:30 20):45 21:00 21:15 21:30 2	1:45 22:00	0 22:15 22:30
プ1	初心者優しい泳法					水中トランポリン &バイク	初みてのよれ、宝針歩ウ		選手・Xコース			プ:プール 体	: 体操場 多:	多目的室	マ:マシーンルーム		
プ2	10:15-11:00	一般	開放	11:15-13:	00	13:30-14:00	初めての水中運動教室 14:15-15:00		16:00-17:3	0		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	なプログラムです。 ※4 C	PRO、水中トランポリン教室	は予約が必	要です。
プ3	中級 9:15-10:15								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)								
プ4	平泳ぎ・バタフライ 10:15 – 11 · 15										幼稚園:提携している幼稚園がレッスンを行います。						
プ5	10:15-11:15					フリータイム11:15-	17:30					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	です。			
体												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	料プログラムです。			
多												大人・子どもカルチャー教室	:各教室を選択し、ご参加頂くす	有料プログラムです。			
マ												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	きる時間です。			
			<u> </u>	1	1												

【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 【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)

プールエリア:

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。

土曜日 10:00~22:30 日曜日・祭日: 10:00~17:30

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。