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

2025/3/23

月

- 初級 13：30-14：30
- 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

大人クラブ会員「休館日」
※2教室のみ実施

火

- 幼稚園 9:30-11:00
- ベビー 11:00-11:45
- 陸上体操11:10-
- 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
- 初めての機能改善体操 ヨガ編14:00-14:30
- 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・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
- フリータイム13:15-16:00
- フリータイム19:00-22:30
- 体操：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
- 多：ジュニアダンス16:00-17:00
- 多：KPOP（完コピ） 17：30-18：40

水

- 初心者優しい泳法 9:45－10:30
- 平泳ぎ・バタフライ 9:45－10:45
- 上級 9:45-10:45
- 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
- フリータイム11:15-16:00
- フリータイム19:00-22:30
- 体操：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
- 多：簡単リズムエクササイズ（エアロビクス）11：15-12：15
- 多：快適な身体を作るための セルフケア 12:20-13:20
- 多：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
- 多：キッズチアダンス（イベント） 15:00-16:00
- 多：キッズチアダンス（大会） 16：05-17：05
- 多：ZUMBA KIDS 17：30-18：30
- 多：4DPRO 20:30-21:15

木

- 幼稚園 9:30-11:00
- ベビー 11:00-11:45
- 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
- 上級 20:30-21:30
- フリータイム13:15-16:00
- フリータイム19:00-22:30
- 体操：健康整体水操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
- 多：背骨コンディショニング（第2・4） 11:30-12:30
- 多：身体メンテナンスヨガ&ピラティス 13:00-14:00
- 多：バレエ児童A 16:00-17:00
- 多：バレエ児童B 17:00-18:00

金

- 幼稚園 9:30-11:00
- スローアクア 11:10-11:40
- グローブアクア 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
- フリータイム13:15-16:00
- フリータイム19:00-22:30
- 体操：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：初めてダンス初級（第1・3）10：00-11：10 初めてダンス初級（第2・4）10：00-11：10
- 多：フラダンス （第1・3）13：00-14：10
- 多：ジュニアダンスHIP HOP（月3回）16:00-16:45

土

- 中級 9:15-10:15
- 上級 9:15-10:15
- 初級 10:15-11:00
- フリータイム 10:15-11:00
- ベビー 11:00-11:45
- 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
- 初級4泳法20:30-21:30
- 中上級 20:30-21:30
- フリータイム12:30-16:00
- フリータイム19:00-22:30
- 体操：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
- 多：メディカルヨガ(第1・3）（第2・4） 11：30-12：30
- 多：表情筋トレーニング （第2） 12:45-13:30
- 多：ヨガ～体幹を整える～(第1・3）(第2・4） 14:00-15:00
- 多：コアフローヨガ（第1・3） 19：00-20：10

日

- 中級 9:15-10:15
- 初心者優しい泳法 10:15-11:00
- 平泳ぎ・バタフライ 10:15－11：15
- 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
- フリータイム11:15-17:30

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。