田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

2026年度　タイムテーブル

2026/3/25

月

- プ1：大人クラブ会員「休館日」 ※2教室のみ実施
- プ2：大人クラブ会員「休館日」 ※2教室のみ実施
- プ3：大人クラブ会員「休館日」 ※2教室のみ実施
- プ4：大人クラブ会員「休館日」 ※2教室のみ実施
- 13:45-14:15：初級 13：30-14：15
- 13:45-14:15：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
- 14:30-15:00：初心者優しい泳法 14:15-15:00

火

- プ1：幼稚園 9:30-11:00
- プ1：アイチ水中機能改善体操教室11：45-12:15
- プ1：幼稚園 12:30-13:00
- プ1：中上級 14：00-15：00
- プ1：Jコース 15:00-16:00
- プ1：Aコース 16:00-17:00
- プ1：Bコース 17:00-18:00
- プ1：育成Bコース 17:00-18：00
- プ1：Cコース 18:00-19:00
- プ1：D・Rコース 18:00-19:00
- プ1：Nコース 19:00-20:00
- プ1：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ1：水中ウォーキング ジョギング&リフレッシュ 20:00-20:30
- プ1：初心者～初級 20:30-21:15
- プ1：ドリル上級 20:30-21:30
- プ2：幼稚園 9:30-11:00
- プ2：アイチ水中機能改善体操教室11：45-12:15
- プ2：幼稚園 12:30-13:00
- プ2：中上級 14：00-15：00
- プ2：Jコース 15:00-16:00
- プ2：Aコース 16:00-17:00
- プ2：Bコース 17:00-18:00
- プ2：育成Bコース 17:00-18：00
- プ2：Cコース 18:00-19:00
- プ2：D・Rコース 18:00-19:00
- プ2：Nコース 19:00-20:00
- プ2：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ2：水中ウォーキング ジョギング&リフレッシュ 20:00-20:30
- プ2：初心者～初級 20:30-21:15
- プ2：ドリル上級 20:30-21:30
- プ3：幼稚園 9:30-11:00
- プ3：アイチ水中機能改善体操教室11：45-12:15
- プ3：幼稚園 12:30-13:00
- プ3：中上級 14：00-15：00
- プ3：Jコース 15:00-16:00
- プ3：Aコース 16:00-17:00
- プ3：Bコース 17:00-18:00
- プ3：育成Bコース 17:00-18：00
- プ3：Cコース 18:00-19:00
- プ3：D・Rコース 18:00-19:00
- プ3：Nコース 19:00-20:00
- プ3：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ3：水中ウォーキング ジョギング&リフレッシュ 20:00-20:30
- プ3：初心者～初級 20:30-21:15
- プ3：ドリル上級 20:30-21:30
- プ4：幼稚園 9:30-11:00
- プ4：ベビー 11:00-11:45
- プ4：フリータイム13:15-16:00
- プ4：Aコース 16:00-17:00
- プ4：Bコース 17:00-18:00
- プ4：育成Bコース 17:00-18：00
- プ4：Cコース 18:00-19:00
- プ4：D・Rコース 18:00-19:00
- プ4：フリータイム19:00-22:30
- プ5：幼稚園 9:30-11:00
- プ5：ベビー 11:00-11:45
- プ5：フリータイム13:15-16:00
- プ5：Aコース 16:00-17:00
- プ5：Bコース 17:00-18:00
- プ5：育成Bコース 17:00-18：00
- プ5：Cコース 18:00-19:00
- プ5：D・Rコース 18:00-19:00
- プ5：フリータイム19:00-22:30
- 体：陸上体操11:10-
- 体：J体操
- 体：A体操
- 体：B体操
- 体：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

- プ1：初心者優しい泳法 9:45－10:30
- プ1：アクアビクス 11:10-11：55
- プ1：ヌードルアクア 12:00-12:30
- プ1：Jコース 15:00-16:00
- プ1：Aコース 16:00-17:00
- プ1：Bコース 17:00-18:00
- プ1：育成Bコース 17:00-18：00
- プ1：Cコース 18:00-19:00
- プ1：Dコース 18:00-19:00
- プ1：選手・Xコース 19:00-20:00
- プ1：ハイドロコンディショニング 20:00-20:30
- プ1：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2：Jコース 15:00-16:00
- プ2：Aコース 16:00-17:00
- プ2：Bコース 17:00-18:00
- プ2：育成Bコース 17:00-18：00
- プ2：Cコース 18:00-19:00
- プ2：Dコース 18:00-19:00
- プ2：選手・Xコース 19:00-20:00
- プ2：ハイドロコンディショニング 20:00-20:30
- プ2：アクアビクス 20：35-21：05
- プ3：Jコース 15:00-16:00
- プ3：Aコース 16:00-17:00
- プ3：Bコース 17:00-18:00
- プ3：育成Bコース 17:00-18：00
- プ3：Cコース 18:00-19:00
- プ3：Dコース 18:00-19:00
- プ3：選手・Xコース 19:00-20:00
- プ3：ハイドロコンディショニング 20:00-20:30
- プ3：アクアビクス 20：35-21：05
- プ4：上級　9:45-10:45
- プ4：フリータイム11:15-16:00
- プ4：Aコース 16:00-17:00
- プ4：Bコース 17:00-18:00
- プ4：育成Bコース 17:00-18：00
- プ4：Cコース 18:00-19:00
- プ4：Dコース 18:00-19:00
- プ4：フリータイム19:00-22:30
- プ5：フリータイム11:15-16:00
- プ5：Aコース 16:00-17:00
- プ5：Bコース 17:00-18:00
- プ5：育成Bコース 17:00-18：00
- プ5：Cコース 18:00-19:00
- プ5：Dコース 18:00-19:00
- プ5：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
- 体：J体操
- 体：A体操
- 体：B体操
- 体：D体操
- 体：4DPRO 20:30-21:15
- 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

木

- プ1：幼稚園 9:30-11:00
- プ1：アクアロジック 11:10-11:55
- プ1：ウォーキング&ジョギング 12:00-12:30
- プ1：幼稚園 12:30-13:00
- プ1：初めての平泳ぎ・バタフライ 14:15-15:00
- プ1：Jコース 15:00-16:00
- プ1：Aコース 16:00-17:00
- プ1：Bコース 17:00-18:00
- プ1：育成Bコース 17:00-18：00
- プ1：Cコース 18:00-19:00
- プ1：D・Rコース 18:00-19:00
- プ1：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ1：中級　20:30-21:30
- プ1：上級　20:30-21:30
- プ2：幼稚園 9:30-11:00
- プ2：ベビー 11:00-11:45
- プ2：フリータイム13:15-16:00
- プ2：Aコース 16:00-17:00
- プ2：Bコース 17:00-18:00
- プ2：育成Bコース 17:00-18：00
- プ2：Cコース 18:00-19:00
- プ2：D・Rコース 18:00-19:00
- プ2：フリータイム19:00-22:30
- プ3：幼稚園 9:30-11:00
- プ3：Jコース 15:00-16:00
- プ3：Aコース 16:00-17:00
- プ3：Bコース 17:00-18:00
- プ3：育成Bコース 17:00-18：00
- プ3：Cコース 18:00-19:00
- プ3：D・Rコース 18:00-19:00
- プ3：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ3：中級　20:30-21:30
- プ3：上級　20:30-21:30
- プ4：Jコース 15:00-16:00
- プ4：Aコース 16:00-17:00
- プ4：Bコース 17:00-18:00
- プ4：育成Bコース 17:00-18：00
- プ4：Cコース 18:00-19:00
- プ4：D・Rコース 18:00-19:00
- プ4：フリータイム19:00-22:30
- プ5：Jコース 15:00-16:00
- プ5：Aコース 16:00-17:00
- プ5：Bコース 17:00-18:00
- プ5：育成Bコース 17:00-18：00
- プ5：Cコース 18:00-19:00
- プ5：D・Rコース 18:00-19:00
- プ5：フリータイム19:00-22:30
- 体：健康整体体操13:45-
- 体：J体操
- 体：A体操
- 体：B体操
- 体：D体操
- 多：青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
- 多：青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

- プ1：幼稚園 9:30-11:00
- プ1：スローアクア 11:10-11:40
- プ1：グローブアクア 11:50-12:20
- プ1：幼稚園 12:30-13:00
- プ1：水中機能改善運動教室 14:15-15:00
- プ1：Jコース 15:00-16:00
- プ1：Aコース 16:00-17:00
- プ1：Bコース 17:00-18:00
- プ1：育成Bコース 17:00-18：00
- プ1：Cコース 18:00-19:30
- プ1：D・Rコース 18:00-19:00
- プ1：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ1：マスターズ 20:30-21:30
- プ2：幼稚園 9:30-11:00
- プ2：Jコース 15:00-16:00
- プ2：Aコース 16:00-17:00
- プ2：Bコース 17:00-18:00
- プ2：育成Bコース 17:00-18：00
- プ2：Cコース 18:00-19:30
- プ2：D・Rコース 18:00-19:00
- プ2：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ2：マスターズ 20:30-21:30
- プ3：幼稚園 9:30-11:00
- プ3：Jコース 15:00-16:00
- プ3：Aコース 16:00-17:00
- プ3：Bコース 17:00-18:00
- プ3：育成Bコース 17:00-18：00
- プ3：Cコース 18:00-19:30
- プ3：D・Rコース 18:00-19:00
- プ3：選手・Xコース 19:00-20:30
- プ3：マスターズ 20:30-21:30
- プ4：幼稚園 9:30-11:00
- プ4：フリータイム13:15-16:00
- プ4：Aコース 16:00-17:00
- プ4：Bコース 17:00-18:00
- プ4：育成Bコース 17:00-18：00
- プ4：Cコース 18:00-19:00
- プ4：D・Rコース 18:00-19:00
- プ4：フリータイム19:00-22:30
- プ5：幼稚園 9:30-11:00
- プ5：フリータイム13:15-16:00
- プ5：Aコース 16:00-17:00
- プ5：Bコース 17:00-18:00
- プ5：育成Bコース 17:00-18：00
- プ5：Cコース 18:00-19:00
- プ5：D・Rコース 18:00-19:00
- プ5：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
- 体：介護予防促進貯筋運動教室13:40-14:10
- 体：J体操
- 体：A体操
- 体：B体操
- 体：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
- 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

- プ1：中級　9:15-10:15
- プ1：初級 10:15-11:00
- プ1：ハイドロコンディショニング 11:10-11：55
- プ1：オリジナルアイチ 12:00-12:30
- プ1：Dコース 13:00-14:00
- プ1：幼稚園児・保育園児 Jコース 14：00-15：00
- プ1：Jコース 15:00-16:00
- プ1：Aコース 16:00-17:00
- プ1：Bコース 17:00-18:00
- プ1：たんぽぽコース 17:00-18:00
- プ1：Nコース （Dコース併用） 18:00-19:00
- プ1：Cコース 18:00-19:00
- プ1：選手・Xコース 18:00-20:30
- プ1：平泳ぎ・バタフライ 20：30-21：30
- プ1：中上級　20:30-21:30
- プ2：上級　9:15-10:15
- プ2：フリータイム 10:15-11:00
- プ2：ベビー 11:00-11:45
- プ2：フリータイム12:30-16:00
- プ2：Aコース 16:00-17:00
- プ2：Bコース 17:00-18:00
- プ2：たんぽぽコース 17:00-18:00
- プ2：Cコース 18:00-19:00
- プ2：フリータイム19:00-22:30
- プ3：Jコース 15:00-16:00
- プ3：Aコース 16:00-17:00
- プ3：Bコース 17:00-18:00
- プ3：たんぽぽコース 17:00-18:00
- プ3：Cコース 18:00-19:00
- プ3：選手・Xコース 18:00-20:30
- プ3：中上級　20:30-21:30
- プ4：Jコース 15:00-16:00
- プ4：Aコース 16:00-17:00
- プ4：Bコース 17:00-18:00
- プ4：たんぽぽコース 17:00-18:00
- プ4：Cコース 18:00-19:00
- プ4：フリータイム19:00-22:30
- プ5：Jコース 15:00-16:00
- プ5：Aコース 16:00-17:00
- プ5：Bコース 17:00-18:00
- プ5：たんぽぽコース 17:00-18:00
- プ5：Cコース 18:00-19:00
- プ5：フリータイム19:00-22:30
- 体：4DPRO （初） 11:30-12:00
- 体：4DPRO 12:00-12:30
- 体：D体操
- 体：幼稚体操
- 体：J体操
- 体：A体操
- 体：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

- プ1：中級 9:15-10:15
- プ1：初心者～初級 10:15-11:00
- プ1：一般開放　11:15-13:00
- プ1：水中トランポリン&バイク 13：30-14：00
- プ1：初めての水中運動教室 14:15-15:00
- プ1：選手・Xコース 16:00-17:30
- プ2：中級 9:15-10:15
- プ2：一般開放　11:15-13:00
- プ2：初めての水中運動教室 14:15-15:00
- プ2：選手・Xコース 16:00-17:30
- プ3：中級 9:15-10:15
- プ3：平泳ぎ・バタフライ 10:15－11：15
- プ3：一般開放　11:15-13:00
- プ3：初めての水中運動教室 14:15-15:00
- プ3：選手・Xコース 16:00-17:30
- プ4：フリータイム11:15-17:30
- プ5：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。