

教室タイムスケジュール表



…曜日が移動しています



…新規開催の教室です

2025
/4月～

※担当者が不在の場合、教室の内容が変更、または休講になる場合があります。ご了承ください。

8:45 午前受付開始

曜 日	月			火			水			木			金			土	
場 所	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	プール
午前	10:00 -10:45 姿勢改善 教室	【有料クラス】 10:30 -11:30 ベビークラス 45分 ベビーセラピー 60分		10:00 -10:45 股関節 トレ&ケア				【個別指導】 10:30 -11:30 ウォーキング コンディショ ニング/要予約		10:00 -10:30 肩こり猫背 改善教室	【有料クラス】 10:30 -11:30 マタニティ ヨガ 60分		10:00 -10:45 膝&股 メンテ	【有料クラス】 10:30 -11:30 ママの骨盤 メンテ45分 ママヨガ60分		10:00 -10:30 ちよいトレ ルーム	9:15 -9:45 かるがも +α
				11:15 -12:00 スクエア ステップ ゆうゆう元気	【要予約】 11:15 -12:00 ビジョン トレーニング						【地域住民対象】 11:15 -12:15 いきいき 若返り教室 (第4週目)		11:15 -11:45 チェアリズム 体操		11:30 -12:00 かるがも トレーニング		

12:30 退館 ※12:30以降の利用、滞在はご遠慮ください(館内の清掃が入ります)

*12:30-13:00 【完全閉館】です ※利用、滞在ともご遠慮ください

13:00 午後受付開始

曜 日	月			火			水			木			金			土	
場 所	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	教養室 1F	プール	体育館 2F	プール
午後	13:30 -14:30 膝+α	【最終月曜日】 14:00 -14:30 フォローアップ /栄養セミナー		13:30 14:00 ZUMBA GOLD®						13:30 -14:30 エクササイズ ヨガ			13:30 -14:15 マット ピラティス	【個別指導】 13:30 -14:30 コアコン ディショニング /要予約	【有料クラス】 13:15 -14:15 腰つう・股つう 改善教室 ※会員対象外 のクラス		
	14:45 -15:15 歩く+α			14:45 -15:30 アクティブ エクササイズ			【個別指導】 15:00 -16:00 ウォーキング コンディショ ニング/要予約				【要予約】 14:45 -15:30 モルック		【要予約】 14:30 -15:30 ラージボール 卓球		14:30 -15:00 アクアダンス (第1・2) かめさん(3・4) 第5はどちらか	【有料クラス】 15:00 -16:00 ＜幼児・小学生対象＞ めぐみ スポーツ塾	
夜				18:30 -19:15 Body メイク						18:45 -19:15 アクア ダンス			18:30 -19:15 Body メイク			16:15運動終了/16:30 閉館 *要予約…受付でご予約ください *個別指導(W・C・C・C)…1対1での指導(マンツーマン) →受付で予約してください(初回無料 2回目以降2,200円) *【有料クラス】…会員対象外の教室です(参加できません)	

19:30運動終了/19:45 閉館