

# 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

※担当者が不在の場合、教室の内容・担当者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。

2026 / 1月～

【午前の部】 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	生活指導室 2F	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
午前	10:00 -10:45  姿勢改善 教室	【有料クラス】 10:30 -11:30  ママ&ベビー		10:00 -10:45  股関節 トレ&ケア	【有料教室】 第1・3番目 9:00-9:45  股関節教室 /要予約	【有料教室】 9:00 -10:00  水泳教室 /要予約			【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  *不定期開催* ママ&ベビー		10:00 -10:45  膝&股 メンテ	【有料教室】 第2・4番目 9:00-9:45  膝関節教室 /要予約		10:00 -10:30  ちょいトレ 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	【有料クラス】 10:30 -11:30  *不定期開催* ママ&ベビー	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)】

11:45運動終了/12:00 閉館

\*12:30-13:00 【完全閉館】です\* ※利用、滞在ともご遠慮ください

♡ めぐみマルシェ開催中 ♡

めぐみ 午後休館

【午後の部】 13:00 午後受付開始

午後はスポーツ塾のみ開催  
(幼児/小学生クラス)

曜 日	月			火				水			木			金			* 要予約…受付でご予約ください * 【有料教室】 ・股関節(火)・膝関節(金) ・体幹ケア(火) ・水泳教室(火) ・目から能力アップ(木) ⇒会員対象の有料教室です ・受講料¥1,100(税込)/回 ※水泳教室開催時は水中の利用制限 があります。8:45-10:00は通常利用 ができませんので予めご了承ください。  * 【有料クラス】(会員参加不可) 会員対象外の有料教室です ※腰つう股つう改善開催時は水中の 利用制限があります。 13:00-14:15は通常利用ができませんので予めご了承ください。  * 【個別指導】 「ウォーキングコンディショニング」 「コアコンディショニング」 ⇒マンツーマンの個別指導です ・受付でご予約ください ・受講料¥2,200(税込)/回  * 【地域住民対象】第4木曜日のみ/月 「いきいき若返り教室」 ⇒地域住民の方を対象とした無料健康 教室です		
場 所	体育館 2F	教養室 1F	プ ール	体育館 2F	教養室 1F	プ ール	生活指導室 2F	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			
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®	【有料教室】 13:30 -14:15  背柱・体幹 ケア /要予約						13:30 -14:30  エクササイズ ヨガ	【有料教室】 13:30- 14:15  目から脳力 /要予約		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  ビジョントレ パーソナル /要予約		【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				
夜 間	16:15運動終了 /16:30 閉館			17:00 -19:30 職員開放日		18:45 -19:15  アクア ダンス		16:15運動終了 /16:30 閉館			18:30 -19:15  Body メイク		18:30 -19:30  水泳開放 /要予約	16:15運動終了/16:30 閉館					
				※トレ・水中 も利用可能															
				19:30運動終了/19:45 閉館								19:30運動終了/19:45 閉館							