

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

2026 / 1月～

※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。

【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	【有料クラス】 10:30 -11:30	ママ&ベビー	10:00 -10:45	【有料教室】 第1・3番目 9:00-9:45	【有料教室】 9:00 -10:00			【個別指導】 10:30 -11:30		10:00 -10:30	【有料クラス】 10:30 -11:30		10:00 -10:45	【有料教室】 第2・4番目 9:00-9:45		10:00 -10:30	9:15 -9:45		
	姿勢改善 教室	股関節 トレ&ケア		股関節 トレ&ケア	股関節教室 /要予約	水泳教室 /要予約			ウォーキング コンディショニング/要予約		肩こり猫背 改善教室	*不定期開催* ママ&ベビー		膝&股 メンテ	膝関節教室 /要予約		ちょいトレ ルーム	かるがも +α		
				11:15 -12:00	【要予約】 11:15 -12:00						【地域住民対象】 11:15 -12:15			11:15 -11:45	【有料クラス】 10:30 -11:30	11:30 -12:00				
				スクエア ステップ ゆうゆう元気	ピジョン トレーニング						いきいき 若返り教室 (第4週目)			チエアリズム 体操	*不定期開催* ママ&ベビー	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			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	
午後	13:30 -14:30	【最終月曜日】 14:00 -14:30		13:30 14:00	【有料教室】 13:30 -14:15						13:30 -14:30	【有料教室】 13:30- 14:15			13:30 -14:15	【有料クラス】 13:15 -14:15				
	膝+α	フォローアップ /栄養セミナー		ZUMBA GOLD®	脊柱・体幹 ケア /要予約						エクササイズ ヨガ	目から脳力 /要予約			マット ピラティス	コアコン ディショニング /要予約	腰つる・股つる 改善教室 ※会員対象外 のクラス			
夜間	14:45 -15:15			14:45 -15:30			【個別指導】 15:00 -16:00		【個別指導】 15:00 -16:00			【要予約】 14:45 -15:30			【要予約】 14:30 -15:30		14:30 -15:00			
	歩く+α			アクティブ エクササイズ					ウォーキング コンディショニ ング/要予約			モルック			ラージボール 卓球		アクアダンス (第1・2) かめさん(3・4) 第5はどうらか			
16:15運動終了 /16:30閉館			17:00 -19:30 職員開放日		18:45 -19:15		16:15運動終了 /16:30閉館	18:30 -19:15		18:30 -19:30		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																				

*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
※腰つる股つる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」
「ピジョントレーニング」
⇒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