



# HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年7月28日～8月3日

	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		1日(金)		2日(土)		3日(日)	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。														
9:00	…フリースイミング		…FC無料プログラム		…スクーリングプログラム						マスターズ			
30														
10:00		短期教室												
30	水中歩行アクアパレー													
11:00														
30		ベビーコース												
12:00														
30		レディース(初心～上級)												
13:00														
30														
14:00														
30														
15:00	A1	シニアコース												
30														
16:00		子供本科 B1												
30														
17:00		子供本科 C1												
30														
18:00		子供本科 D1												
30														
19:00														
30														
20:00														
30		成人												
21:00														
30														

休館日

休館日

休館日

休館日

催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。

スイミングレッスンについて  
 スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールドンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

# HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年8月4日～10日

		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)			
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>																	
9:00	30	短期教室	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	短期教室	10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川	短期教室	10:05～10:50 ジョグエアロ 西下	短期教室	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	短期教室	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角	水中歩行	10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村	<h1 style="font-size: 4em;">休館日</h1>			
10:00	30	短期教室	10:30～11:20 らくらくエアロ 西下	短期教室	11:05～11:55 爽快エアロ 谷口	短期教室	11:00～12:00 バレトン AYAKA	短期教室	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角	短期教室	11:30～12:30 ルーシーダットン 振角	水中歩行	11:00～11:50 マーシャルファイト KAZU				
11:00	30	ベビーコース	11:30～12:30 健美操 清水	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
12:00	30	レディース(初心～上級)	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	レディース(初心～初級)	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	レディース(初心～初級)	12:10～12:55 アクアピクス 西下	レディース(初心～上級)	12:15～13:15 ヨガ 高野	レディース(初心～初級)	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
13:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
14:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
15:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
16:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
17:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
18:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
19:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
20:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
21:00	30	ベビーコース	12:10～12:55 アクアZUMBA 西部	ベビーコース	12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川	ベビーコース	12:10～12:55 アクアピクス 西下	ベビーコース	12:15～13:15 ヨガ 高野	ベビーコース	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA	水中歩行	12:00～13:00 ヨガ AYA				
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>																	

**スイミングレッスンについて**

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールドンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)  
 フロントまでご相談、お申込み下さい。

**6日**の水中歩行・アクアバレーは休講となります。  
 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。

トライアスロンチーム「Virutoso」メンバーのみ参加可能です。

フライデー

# HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年8月11日～17日

		11日(月・祝)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)		17日(日)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>…フリースイミング      …FC無料プログラム      …スクーリングプログラム</p>															
9:00												マスターズ			
30															
10:00			9:40～10:00 WakeUpエクササイズ												
30				短期教室		短期教室		短期教室		短期教室					
11:00			10:30～11:20 らくらくエアロ 西下												
30															
12:00			11:30～12:30 健美操 清水												
30															
13:00															
30															
14:00															
30															
15:00															
30															
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00															
30															
20:00															
30															
21:00															
30															

体育  
スクール  
TH2

体育  
スクール  
TH1

10:45～11:30  
らくらくエアロ  
加藤

12:10～13:10  
太極拳  
松井

13:20～14:00  
アクアピクス  
柴崎

催し物の開催  
時は、コース  
の制限があり  
ます。ご了承  
下さい。

スイミングレッスンについて

スイミングの指導コースをご希望  
の場合は、別途登録が必要で  
す。  
(年払・月払・いつでも・ゴールデ  
ンエイジ会員の方は申込不要で  
スイミングレッスンに入れます。)  
フロントまでご相談、お申込み下  
さい。

**13日.14日**  
の水中歩行・アクアバレーは  
休講となります。

**15日**  
の水中歩行は  
時間を変更し実施致します。  
ご迷惑をお掛けし申し訳  
ございません。

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

# HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年8月18日～24日

		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ								
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>															
9:00	30	短期教室		子供本科 H5		子供本科 H2									
10:00	30	短期教室		子供本科 H6		子供本科 H1									
11:00	30	ベビーコース		レディース成人 (初心～上級)		成人									
12:00	30	レディース (初心～上級)		レディース (初心～上級)		ベビーコース									
13:00	30	レディース (初心～上級)		レディース (初心～上級)		ベビーコース									
14:00	30	シニアコース		シニアコース		シニアコース									
15:00	30	A1 体操		A2 体操		A3 体操		A4 体操		A5 体操		子供本科 B6		子供本科 C6	
16:00	30	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 C6		子供本科 D6	
17:00	30	子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		子供本科 E6	
18:00	30	子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3		子供本科 D4		子供本科 D5		子供本科 E6		子供本科 E6	
19:00	30	オリジナルエアロ生方		オリジナルエアロ生方		オリジナルエアロ生方									
20:00	30	成人		成人		成人									
21:00	30	アクアバレー		アクアバレー		アクアバレー									
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>															

催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。

スイミングレッスンについて  
 スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)  
 フロントまでご相談、お申込み下さい。

**20日**  
 の水中歩行・アクアバレーは休講となります。  
 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。

トライアスロンチーム「Viratos」メンバーのみ参加可能です。

フライデー