

2025年9月～

		月		火		水		木		金		土		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。												マ ス タ ー ズ					体育 スクール TH2	
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							子供 本科 H5		子供 本科 H2			
30																体育 スクール TH1		
10:00			9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ		水中 歩行		10:00～10:45 ベリーダンス satomi		子供 本科 H1			
30		水中 歩行 アクア パレー			10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川		水中 歩行 アクア パレー		10:05～10:50 ジョグエアロ 西下		水中 歩行 アクア パレー		10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村					
11:00			10:30～11:20 らくらくエアロ 西下						10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角				11:00～11:50 マーシャルファイト KAZU		レディース成人 (初心～上級)	11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花		
30					11:05～11:55 爽快エアロ 谷口				11:00～12:00 バレトン AYAKA		ベビー コース				成人	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤		
12:00			11:30～12:30 健美操 清水						11:30～12:30 ルーシーダットン 振角									
30		レディース (初心～上 級)			12:10～ 12:55 アクアZUMBA 西部		12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川		12:10～ 12:55 アクアピクス 西下		12:15～13:15 ヨガ 高野		12:10～ 12:55 アクアピクス 中尾		12:00～13:00 ヨガ AYA	12:10～12:55 アクアピクス 神田	ベビー コース	12:10～13:10 太極拳 松井
13:00																		
30					レディース (初心・初 級)													
14:00			シニアコース 体操		シニアコース 体操				13:45～14:35 KaQiLa kimiko		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操			13:20～14:00 アクアピクス 柴崎
30																		
15:00		A1	シニア コース		放課後SS 更衣		A2	シニア コース		放課後SS 更衣		A3						
30																		
16:00		子供本科 B1			子供本科 B2			子供本科 BC3		キッズ ダンス DB3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 C6		
30																		
17:00		子供本科 C1		放課後SS 更衣	子供本科 C2		放課後SS 更衣	子供本科 D3		ジュニア ダンス DD3		子供本科 C4		放課後SS 更衣	子供本科 C5	体育 スクール TB5	子供本科 D6	キッズ ダンス DB6
30																体育 スクール TC6		
18:00		子供本科 D1			子供本科 D2			子供本科 E3				子供本科 D4		ジュニア ダンス DD4	子供本科 D5	体操教室 TD5	子供本科 E6	ジュニア ダンス DF6
30																		
19:00																	ジュニア ダンス DE6	
30			19:10～20:00 オリジナルエア ロ 生方				19:10～20:00 マーシャルファイト KAZU		19:10～19:55 ベリーダンス Satomi			19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU				
20:00																		
30		成人			20:15～21:05 コンディショニン グ&ストレッチ 生方			20:10～21:10 ルーシーダットン 振角		成人			20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角			20:20～21:20 ピラティス KAZU	成人	
21:00																		
30			アクア パレー					アクア パレー										
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						

スタジオ・プールプログラム レッスン内容

	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程	
エアロビクスダンス						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★☆	★★★★☆	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:20
					日	10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★☆	★★★★☆	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:55
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:50
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★☆	★★★★☆	体の隅から隅まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:20
						19:20-20:00
燃焼系	マーシャルファイト	★★★★☆	★★★★☆	ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど格闘技の動きをベースに音楽に合わせて行う有酸素運動です。動きはシンプルなのでどなたでも参加できるプログラムです。	火	19:10-20:00
					金	11:00-11:50
						19:20-20:10
お勧め	オリジナルエアロ	★★★★☆	★★★★☆	音楽に合わせて大きな動きやジャンプで全身をバランス良く鍛え体力向上を目指します。	月	19:10-20:00
楽しい	パレトン	★★★★☆	★★★★☆	パレエの動きをもとにヨガなどの動きを組み合わせたエクササイズです。	水	11:00-12:00
ダンス						
楽しい	オリジナルダンス	★★★★☆	★★★★☆	様々なダンスの動きを組み合わせたオリジナルのダンスエクササイズです。	木	12:40-13:40
お勧め	フィットネス フラ	★★★★☆	★★★★☆	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:50
お勧め	サルセーション	★★★★☆	★★★★☆	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを組合わせたプログラムです。	水	20:10-21:10
楽しい	ベリーダンス	★★★★☆	★★★★☆	世界で最も古い踊りと言われているベリーダンス。 腰を細かく動かす踊り方で、くびれを作りたい人にもおすすめです。	水	19:10-19:55
					土	10:00-10:45
ヨガ&中国体操						
簡単	健美操	★★★★☆	★★★★☆	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:30
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	呼吸、姿勢を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	火	10:10-10:55
お勧め	ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	12:15-13:15
					金	12:00-13:00
					土	11:00-12:00
お勧め	ルーシーダットン	★★★★☆	★★★★☆	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	火	20:10-21:10
					木	11:30-12:30
お勧め	ピラティス	★★★★☆	★★★★☆	呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ることによって人間が本来持っている機能を正常化します。筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることができます。	金	20:20-21:20
お勧め	太極拳	★★★★☆	★★★★☆	初めて太極拳にチャレンジする方の為の入門クラスです。	日	12:10-13:10
アクアビクス						
楽しい	アクアZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	水の中でラテン音楽などを使い、楽しくエクササイズを行います。	火	12:10-12:55
楽しい	アクアビクス	★★★★☆	★★★★☆	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	水・金・土	12:10-12:55
					日	13:20-14:00
コンディショニング系						
楽しい	コンディショニング&ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	姿勢改善を目的にストレッチ・体幹トレーニング・ヨガを組み合わせたレッスンです。	月	20:15-21:05
お勧め	ウェーブストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチリングを使って行うレッスンです。	金	10:05-10:50
お勧め	KaQiLa	★★★★☆	★★★★☆	肋骨エクササイズ。身体機能改善や肩凝り・腰痛に効果が期待できます	水	13:45-14:35
お勧め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	朝一番に行うお目覚めエクササイズです。	月・木	9:40-10:00
楽しい	シェイプ&ケア	★★★★☆	★★★★☆	体のシェイプアップとケアを目的としたコンディショニングレッスンです。	木	20:10-20:55
水中運動						
お勧め	水中歩行	★★★★☆	★★★★☆	プールで行う色々な歩行運動です。	月	10:20-10:45
					水・木	10:10-10:35
					金	9:30-10:10
楽しい	アクアバレー	★★★★☆	★★★★☆	やわらかいボールを使って水中で行うバレーボールです。 水中は浮力があるのでジャンプしたり、手を挙げたりしても膝、腰、肩に負担が少なく運動が出来ます。	月	10:45-11:00
					水・木	10:35-10:50
					月・水	21:05-21:25
泳 法 指 導						
お勧め	本当の初心者レッスン	★★★★☆	★★★★☆	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
お勧め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勧め	スクーリング	★★★★☆	★★★★☆	新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要です。 ※いつでも会員・月払い会員・ゴールデンエイジ会員・年払い会員の方はお手続き不要でご参加いただけます。	随時	
枚方フィットネスクラブ						