

HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年10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、ロックカードの受渡しは、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		…スクリーニングプログラム						マスター	子供本科 H5			
30															
10:00	9:40~10:00 Wakeupエクササイズ		10:10~10:55 ストレッチヨガ 淡川		10:05~10:50 ジョグエアロ 西下		9:40~10:00 Wakeupエクササイズ		10:05~10:50 ウェーブストレッチ 木村		子供本科 H6	10:00~10:45 ペリーダンス satomi	子供本科 H2	子供本科 H1	
30	水中歩行アクリバレー	らくらくエアロ 西下	予約	予約	水中歩行アクリバレー	予約	水中歩行アクリバレー	予約	10:30~11:20 ペーシックエアロ 振角	予約			子供本科 H1	10:45~11:30 らくらくエアロ 加藤	
11:00	ベビー コース	10:30~11:20 らくらくエアロ 西下	予約	11:05~11:55 爽快エアロ 谷口	予約	11:00~12:00 パレット AYAKA	予約	ベビー コース	11:30~12:30 ルーシーダットン 振角	予約	レディース 成人	11:00~12:00 ヨガ 船山紀美花	成人	10:45~11:30 らくらくエアロ 加藤	
30	11:30~12:30 健美操 清水	予約	12:10~12:55 アクアZUMBA 西部	12:05~12:50 フィットネスラ 淡川	12:10~12:55 アクアピクス 西下	12:15~13:15 ヨガ 高野	12:40~13:40 オリジナルダンス AYAKA	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	チャップ体操	チャップ体操	チャップ体操	チャップ体操	
12:00	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	レディース (初心~上級)	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	
30	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	
13:00															
14:00															
30															
15:00	A1 シニア コース	A2 シニア コース	A3 シニア コース	A4 シニア コース	A5 シニア コース	A6 シニア コース	A7 シニア コース	A8 シニア コース	A9 シニア コース	A10 シニア コース	子供本科 B6	子供本科 C6	子供本科 D6	子供本科 E6	
30	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	キッズダンス DA6	キッズダンス DB6	キッズダンス TC6	キッズダンス DF6	
16:00	子供本科 B1	子供本科 B2	子供本科 BC3	子供本科 B4	子供本科 C4	子供本科 D4	子供本科 E3	子供本科 D5	子供本科 C5	子供本科 B5	子供本科 C6	子供本科 D6	子供本科 E6	子供本科 F6	
30															
17:00	子供本科 C1	子供本科 C2	子供本科 D3	子供本科 D4	子供本科 E3	子供本科 D5	子供本科 F3	子供本科 G5	子供本科 H5	子供本科 I5	子供本科 J5	子供本科 K5	子供本科 L5	子供本科 M5	
30	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	ジュニア ダンス DD3	ジュニア ダンス DD4	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	放課後SS 更衣	
18:00	子供本科 D1	子供本科 D2	子供本科 D3	子供本科 D4	子供本科 D5	子供本科 D6	子供本科 D7	子供本科 D8	子供本科 D9	子供本科 D10	子供本科 D11	子供本科 D12	子供本科 D13	子供本科 D14	
30															
19:00															
30															
20:00	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	ジュニア ダンス DE6	ジュニア ダンス DF6	ジュニア ダンス TC6	ジュニア ダンス TC6	
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	19:10~20:00 ペリーダンス Satomi	19:10~19:55 ペリーダンス Satomi	19:20~20:00 ペーシックエアロ 振角	19:20~20:10 マーシャルファイト KAZU	トライアスロンチーム 「virutoso」メンバ のみ参加可能です。	20:10~20:55 シェイプ&ケア 振角	20:20~21:20 ピラティス KAZU	20:20~21:20 ピラティス KAZU	20:20~21:20 ピラティス KAZU	20:20~21:20 ピラティス KAZU	20:20~21:20 ピラティス KAZU	20:20~21:20 ピラティス KAZU	20:20~21:20 ピラティス KAZU
30	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	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	20:10~21:10 ルーシーダットン 振角	
21:00	アクア バレー														
30															
	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							

→ シューズを必要とする
レッスンとなります。
必ずご持参ください。

予約 → 本プログラムは
事前予約優先となります。
定員に達した場合は、
ご参加いただけないことがあります。

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。

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
					水	10:05-10:50
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★★	★★★★★	エアロビクスの間に走る動作がります。	木	10:30-11:20
					木	19:20-20:00
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。	火	19:10-20:00
					金	11:00-11:50
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
					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
					火	12:05-12:50
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。	水	20:10-21:10
					土	19:10-19:55
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、くびれを作りたい人にもおすすめです。	水	10:00-10:45
					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
					火	10:10-10:55
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★★	★★★★★	呼吸、姿勢を組み合わせて、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	水	12:15-13:15
					金	12:00-13:00
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。	土	11:00-12:00
					火	20:10-21:10
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。	木	11:30-12:30
					金	20:20-21:20
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で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。	木	12:10-13:10
					火	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、激しく楽しくエクササイズを行います。	火	12:10-12:55
					水・金・土	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。	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
					金	10:05-10:50
お勧め	KaQiLa	★★★★★	★★★★★	筋骨エクササイズ。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
					月・木	9:40-10:00
楽しい	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。	木	20:10-20:55
					火	10:45-11:00
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	アクアパレー	★★★★★	★★★★★	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	10:35-10:50
					水・木	21:05-21:25
					月・水	14:00-14:30
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
					火	10:45-11:00
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。	
					随時	
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