


HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル


2026年5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
<p>フロントでのチェックインは、月曜～金曜9:20～・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</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				マスターズ	
10:00	30		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ											子供本科 H5	体育スクール TH2
11:00	30	水中歩行 アクアパレー	10:30～11:20 らくらくエアロ		10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川			10:05～10:50 ジョグエアロ	水中歩行 アクアパレー	10:30～11:20 ベネッセエアロ			10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村	子供本科 H6	体育スクール TH1
12:00	30		11:30～12:30 健美操 清水		11:05～11:55 爽快エアロ		レディース (初心～上級)	11:00～12:00 パレト		11:30～12:30 ルーシーダットン			11:00～11:50 マーシャルファイト	レディース成人 (初心～上級)	11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花
13:00	30	レディース (初心～上級)	12:50～13:30 オリジナル ステップ		12:10～12:55 アキラZUMBA 西部		12:10～12:55 アキラZUMBA 西部	12:15～13:05 KaQila kimiko		12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA			12:10～12:55 アキラピクス 中屋	12:10～12:55 アキラピクス 神田	成人
14:00	30		シニアコース 体操		レディース (初心・初級)			13:40～14:40 ヨガ 高野		シニアコース 体操			シニアコース 体操	13:20～14:00 アキラピクス 柴崎	ベビー コース
15:00	30	A1	A1体操 放課後SS 更衣		A2	シニア コース				A4	シニア コース		A5	シニア コース	12:10～13:10 太極拳 松井
16:00	30	子供本科 B1			子供本科 B2			キッズ ダンス DB3		子供本科 B4			子供本科 B5	子供本科 B6	キッズ ダンス DB6
17:00	30	子供本科 C1	放課後SS 更衣		子供本科 C2			ジュニア ダンス DD3		子供本科 C4			子供本科 C5	子供本科 C6	体育 スクール TC6
18:00	30	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	スィミングレッスンについて
19:00	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 ベネッセエアロ 振角			19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU	子供本科 E6	ジュニア ダンス DF6
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	20:10～21:10 サルセッション 西部		20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角			20:20～21:20 ヒラテイス KAZU	成人	ジュニア ダンス DE6
21:00	30	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

スィミングレッスンについて
 スィ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ィ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。

 → 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。

 → 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ません。

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	★★★★☆	★★★★☆	初めての人も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
オススメ	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	バレトン	★★★★☆	★★★★☆	バレエの動きをもとにヨガや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
オススメ	オリジナルステップ	★★★★☆	★★★★☆	下半身を中心に動かすため汗もかけ、どなたでもご参加いただけます。	月	12:50-13:30
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
オススメ	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
オススメ	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
オススメ	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
人気	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	13:40-14:40
					金	12:00-13:00
					土	11:00-12:00
人気	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
オススメ	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
楽しい	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
オススメ	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
オススメ	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	12:15-14:05
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。	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						
オススメ	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						
オススメ	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
イチオシ	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。	
オススメ	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・ゴールドエイジ会員・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	