

HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2026年7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。													
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			体育 スクール TH2
30											子供 本科 H5		子供 本科 H2	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	子供 本科 H6	10:00～10:45 ベリーダンス satomi	子供 本科 H1	
30	水中 歩行 アクア バレエ			10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川		水中 歩行 アクア バレエ	10:05～10:50 ジョグエアロ 西下	水中 歩行 アクア バレエ	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角	10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村				10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤
11:00		10:30～11:20 らくらくエアロ 西下					11:00～12:00 バレトン AYAKA		11:30～12:30 ルーシーダットン 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	成人	
30		11:30～12:30 健美操 清水		11:05～11:55 爽快エアロ 谷口			予約							
12:00							12:10～12:55 アコアピクス 西下		12:10～12:55 アコアピクス 中尾	12:00～13:00 ヨガ AYAKA	レディース成人 (初心～上級)	12:10～12:55 アコアピクス 神田	ベビー コース	12:10～13:10 太極拳 松井
30	レディース (初心～上 級)	12:50～13:30 オリジナル ステップ AYAKA		12:10～12:55 アコアピクス 西部		12:10～12:55 アコアピクス 西下	12:15～13:05 KaQila kimiko	レディース (初心～上 級)	12:40～13:40 オリジナルダンス AYAKA					
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														
21:00														
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

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
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
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。	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
イチオン	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	
有料レッスン						
オススメ	KICK ATTACK	★★★★☆	★★★★☆	初心者大歓迎！ 楽しく体動かしながら、しっかり汗もかけるキックボクシングレッスンになってます。 パンチやキックの基本動作中心に、楽しくストレス発散＆ダイエットにもオススメです。	火	13:00-13:45
					水	20:05-20:50