HIRAKATAフィットネスクラブ　プール&スタジオ　タイムテーブル

2019年4月～

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。

… 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　… プールサイド有料プログラム

※タイムテーブルは都合により変更する場合があります。
カレンダーにて休館日・成人休みをご確認ください。

月

プール
- 水中歩行
- アクアバレー
- ベビーコース
- 11:00～11:50 うるおいヨガ MIKA（担当者変更）
- レディース（初心～上級）
- PL
- シニアコース
- A1
- 子供本科 B1
- 子供本科 C1
- 子供本科 D1
- 成人
- アクアバレー

プールサイド
- 9:40～10:00 Wakeupエクササイズ
- 10:30～11:20 らくらくエアロ 西下
- 11:30～12:30 健美操 清水
- 12:40～13:10 みんなでステップ 坂本
- PL
- シニアコース 体操
- A1体操
- 放課後SS 更衣
- 放課後SS 更衣
- ジュニアダンス DD1
- ジュニアダンス DE1
- 19:10～19:55 筋コン＆ストレッチ 生方
- NEW 20:05～20:55 パフォーマンスヨガ 生方

火

プール
- 11:00～11:50 うるおいカキラ 東堤
- 12:10～12:55 アクアビクス 今井
- レディース（初心・初級）
- シニアコース
- A2
- 子供本科 B2
- 子供本科 C2
- 子供本科 D2
- PL

プールサイド
- 10:10～10:55 ペルヴスストレッチ 淡川
- 11:05～11:55 爽快エアロ 谷口
- 12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川
- シニアコース 体操
- A2体操
- 放課後SS 更衣
- 15:35～15:55 JOYBEAT
- 放課後SS 更衣
- ジュニアダンス DD2
- ジュニアダンス DE2
- NEW 19:10～20:00 サーキット＆フロー 生方
- 担当者変更 20:10～21:00 ベーシックヨガ RISA

水

プール
- 水中歩行
- アクアバレー
- レディース（初心～上級）
- 12:10～12:55 アクアビクス 西下
- PL
- PL
- A3
- 子供本科 BC3
- 子供本科 D3
- 子供本科 E3
- 成人
- アクアバレー

プールサイド
- 9:40～10:00 Wakeupエクササイズ
- 10:05～10:55 ジョグエアロ 西下
- 11:05～11:35 みんなでバランス 西宮初江
- 11:45～12:45 ヨガ 高野
- NEW 14:00～15:00 バレトン AYAKA
- キッズダンス DB3
- ジュニアダンス DD3
- ジュニアダンス DE3
- 19:10～20:00 フリースタイルダンス① MARINO
- 時間変更 20:05～20:25 JOYBEAT
- ジュニアダンス DF3

木

プール
- 水中歩行
- アクアバレー
- ベビーコース
- 11:00～11:50 うるおいストレッチ 柴田
- レディース（初心～上級）
- PL
- シニアコース
- A4
- 子供本科 B4
- 子供本科 C4
- 子供本科 D4

プールサイド
- 9:40～10:00 Wakeupエクササイズ
- 10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角
- 11:30～12:30 ルーシーダットン 振角
- NEW 12:45～13:45 サルセーション AYA
- PL
- シニアコース 体操
- A4体操
- 放課後SS 更衣
- キッズダンス DB4
- 放課後SS 更衣
- ジュニアダンス DD4
- 19:10～20:00 ボディケアコンディショニング 片山
- 20:10～21:00 ベーシックエアロ 片山

金

プール
- 水中歩行
- 12:10～12:55 アクアビクス 中尾
- レディース（初心・初級）
- シニアコース
- A5
- 子供本科 B5
- 子供本科 C5
- 子供本科 D5
- PL
- PL
- トライアスロンチーム「virutoso」メンバーのみ参加可能です。
- フライデーナイト

プールサイド
- 9:45～10:35 うるおいヨガ 生方
- トゥシューズが必要です。

プールサイド
- 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
- 11:00～11:50 フィットネスエクササイズ 生方
- 12:00～12:50 バレエ 大西
- 13:00～13:20 バレエ 大西
- シニアコース 体操
- A5体操
- 体育スクール TB5
- 体育スクール TC5
- 体操教室 TD5
- 19:10～20:10 フリースタイルダンス② YUIKA
- 20:20～21:05 らくらくエアロ 田中

土

プール
- マスターズ
- 子供本科 H5
- 子供本科 H6
- レディース成人（初心～上級）
- 12:10～12:55 アクアビクス 日浅
- PL
- チャップコース
- 子供本科 B6
- 子供本科 C6
- 子供本科 D6
- 子供本科 E6
- 成人

プールサイド
- 10:00～10:50 ウェーブビクス＆ストレッチ 木村
- 11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花
- チャップ体操
- B6体操
- 15:35～15:55 ショートプログラム
- 体育スクール TC6
- ジュニアダンス DE6
- ジュニアダンス DF6

日

プール
- 子供本科 H2
- 子供本科 H1
- 成人
- ベビーコース
- 13:15～13:55 アクアビクス 柴崎
- 自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。

プールサイド

スタジオ
- 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
- 12:10～13:00 ZUMBA 磯田

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。
※プールサイドプログラムは有料となります。

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