SPホウトク　タイムスケジュール表（レッスンプログラム）

2025.04

月曜日

- 1階スタジオ
  - エアロ＆筋コンディショニング 10:05～11:05 二宮
  - 骨盤調整ストレッチ 11:10～11:55 二宮
  - 社交ダンス（中級） 13:15～14:15 長井
  - 社交ダンス 14:15～15:15 長井
  - ステップマスター60 18:15～19:15 石川
  - 骨盤ストレッチ30 19:20～19:50 石川
- 3階スタジオ
  - リズムひきしめストレッチ 10:45～11:45 SACHI
  - アクアスロン① 17:00～18:00 長野
  - チアダンス 18:00～19:00 井上
- ECC英会話
  - ECC（E1階） 17:00～18:00
  - ECC（3階） 19:00～20:30
- メインプール
  - 小学校水泳授業予定日 5月～10月予定 期間外は10時よりフリーコース
  - 保育園 レッスン
  - 小学校水泳授業予定日 5月～10月予定 期間外はフリーコース
  - 利用不可
  - 成人上級 成人中級 12:10～13:00
  - 成人初級 13:00～14:00
  - マタニティ 13:00～14:00
  - メディカルシニア 13:00～14:00 川本香
  - ベビー 14:00～14:30
  - 親子ふれあい 14:30～15:00
  - ジュニアスイミング 15:00～16:00 E1コース
  - ジュニアスイミング 16:00～17:00 F1コース
  - swimminglish 16:00～17:00
  - ジュニアスイミング 17:00～18:00 G1コース
  - swimminglish 17:00～18:00
  - 選手選抜コース 18:00～19:45
  - アクアスロン② 18:00～18:40 長野
  - 成人初級 成人中級 20:00～20:45
- サブ
  - 利用不可

完全閉館　21:30

火曜日

- 1階スタジオ
  - 慣れたらエアロ 10:15～11:15 石川
  - ステップ30 11:20～11:50 石川
  - 楽しくフラダンス 13:00～14:00 府川
  - スマートコアEX 14:05～14:50 田邊
  - アロマストレッチ 14:55～15:25 田邊
  - バレエ3歳～小1 16:00～17:00 松下
  - バレエ小2・3 17:00～18:00 松下
  - バレエ小4～ 18:00～19:00 松下
- 3階スタジオ
  - ストレッチヨーガ 10:30～11:30 安藤
  - かんたん筋トレストレッチ 12:30～13:15 sachi
  - ベルデキッズ体操教室（園児） 15:00～16:00
  - ベルデキッズ体操教室（小学生） 16:00～17:00
  - HIP HOPジュニア 17:00～18:00 堤
  - HIP HOPジュニア（上級） 18:00～19:00 堤
  - じんわりヨガ 19:15～20:30 鈴木
- ECC英会話
  - ECC（E1階） 17:00～18:00
- メインプール
  - 保育園 レッスン
  - 保育園 レッスン
  - 成人上級 成人初級 11:00～12:00
  - おまかせアクア 12:15～13:00 田邉
  - 肩腰膝 13:00～13:30
  - お散歩 13:30～14:00
  - 成人初級 14:00～14:45
  - マタニティ 14:00～15:00
  - ジュニアスイミング 15:00～16:00 E2コース
  - ベビー 15:00～15:30
  - ジュニアスイミング 16:00～17:00 F2コース
  - ジュニアスイミング 17:00～18:00 G2コース
  - 選手選抜コース 18:00～19:45
  - 種目別レッスン 20:00～20:45
- サブ
  - 利用不可

完全閉館　21:30

水曜日

- 1階スタジオ
  - はじめてエアロ 11:20～12:05 沓澤
  - ZUMBA GOLD 12:15～12:45 MIHO
  - ZUMBA 12:45～13:30 MIHO
  - バレエ小1～3 17:00～18:00 秋山
  - バレエ小4～6 18:00～19:00 秋山
  - バレエ中学生～ 19:00～20:00 秋山
- 3階スタジオ
  - 心と体が整うヨガ 10:15～11:10 鍵和田
  - ベルデキッズMIX教室（園児） 15:00～16:00
  - ベルデキッズ体操教室（小学生） 16:00～17:00
  - チアダンス 17:00～18:00 井上
  - バランスボールエクササイズ 18:50～19:50 宇山
- ECC英会話
  - ECC（E1階） 17:00～18:00
- メインプール
  - 小学校水泳授業予定日 5月～10月予定 期間外は10時よりフリーコース
  - 保育園 レッスン
  - 小学校水泳授業予定日 5月～10月予定 期間外はフリーコース
  - 利用不可
  - インナーマッスル 12:10～12:40 西田
  - メニューマスターズ 12:30～13:15
  - わくレク トレーニング 13:00～13:30
  - 保育園 レッスン
  - ジュニアスイミング 15:00～16:00 E3コース
  - ジュニアスイミング 16:00～17:00 F3コース
  - ジュニアスイミング 17:00～18:00 G3コース
  - 選手選抜コース 18:00～19:30
  - リフレッシュアクア 19:30～20:00 西田
  - 成人初級 成人中級 20:00～20:45
- サブ
  - 利用不可

完全閉館　21:30

木曜日

- 1階スタジオ
  - ステップ45 10:45～11:30 石川
  - 骨盤エクササイズ45 11:45～12:30 石川
  - はじめてエアロ 12:40～13:25 石川
  - 骨盤エクササイズ 18:45～19:45 石川
  - ステップ60 20:00～21:00 石川
- 3階スタジオ
  - 骨盤調整ピラティス 10:30～11:30 高橋と
  - ヨガ＆ボディケア 13:30～14:30 寒竹
  - ベルデキッズ体操教室（園児） 15:00～16:00
  - ベルデキッズアクロバット教室 16:00～17:00
  - キッズファイトボクシングトレーニング 17:00～18:00 長野
- ECC英会話
  - ECC（E1階） 17:00～18:00
- メインプール
  - 保育園 レッスン
  - 保育園 レッスン
  - 成人上級 12:00～13:00
  - 成人初級 成人中級 13:00～14:00
  - ひきしめアクア 14:00～14:45 石川
  - ジュニアスイミング 15:00～16:00 E4コース
  - ジュニアスイミング 16:00～17:00 F4コース
  - ジュニアスイミング 17:00～18:00 G4コース
  - 選手選抜コース 18:00～19:45
  - 種目別レッスン 20:00～20:45
- サブ
  - 保育園 レッスン
  - メディカルシニア 13:00～14:00

完全閉館　21:30

金曜日

- 1階スタジオ
  - ヨガ 10:15～11:15 寒竹
  - はじめてエアロ 11:30～12:15 石川
  - Q-Ren 12:30-13:00 MIHO
  - バリューEX 13:00～13:45 MIHO
  - チアダンス 16:00～17:00 井上
  - チアダンス 17:00～18:00 井上
  - はじめてエアロ 18:45～19:30 石川
  - 筋力トレーニングエアロ 19:40～20:40 石川
- 3階スタジオ
  - 保育園 体操レッスン
  - ベルデキッズMIX教室（園児） 15:00～16:00
  - ベルデキッズ体操教室（小学生） 16:00～17:00
- メインプール
  - 小学校水泳授業予定日 5月～10月予定 期間外は10時よりフリーコース
  - 保育園 レッスン
  - 保育園 レッスン
  - 小学校水泳授業予定日 5月～10月予定 期間外はフリーコース
  - 利用不可
  - おまかせアクア 12:45～13:30 石川
  - 肩腰膝 13:00～13:30
  - お散歩 13:30～14:00
  - 成人初級 マスターズ 14:00～14:45
  - ジュニアスイミング 15:00～16:00 E5コース
  - ジュニアスイミング 16:00～17:00 F5コース
  - ジュニアスイミング 17:00～18:00 G5コース
  - 選手選抜コース 18:00～19:45
  - 成人初級 成人中級 20:00～20:45
- サブ
  - 利用不可

完全閉館　21:30

土曜日

- 1階スタジオ
  - ストレッチ 10:15～10:45 かなこ
  - らくらくフラメンコ 10:50～11:40 かなこ
  - バレエ3歳～年長 13:30～14:30 秋山
  - バレエ小1・2 14:30～15:30 秋山
  - バレエ小3～5 15:30～16:30 秋山
  - バレエ小6～ 16:30～17:30 秋山
  - 慣れたらエアロ 18:15～19:15 石川
- 3階スタジオ
  - ベルデキッズ体操教室（園児） 9:00～10:00
  - ベルデキッズ体操教室（小学生） 10:00～11:00
  - 心と体が整うヨガ 14:00～15:15 鍵和田
  - アクアスロン② 16:00～16:40 長野
- ECC英会話
  - ECC（1階） 11:00～12:00
- メインプール
  - ジュニアスイミング 9:00～10:00 Z6コース
  - ジュニアスイミング 10:00～11:00 A6コース
  - ジュニアスイミング 11:00～12:00 B6コース
  - ベビー 11:00～11:30
  - 親子ふれあい 11:30～12:00
  - 初中級テクニック 12:00～13:00
  - 中上級テクニック 12:00～13:00
  - ハンディクラス 13:00～14:00
  - ジュニアスイミング 14:00～15:00 D6コース
  - ベビー 14:00～14:30
  - アクアスロン① 15:00～16:00 長野
  - swimminglish 16:00～17:00
  - ジュニアスイミング 15:00～16:00 E6コース
  - ジュニアスイミング 16:00～17:00 F6コース
  - ジュニアスイミング 17:00～18:00 G6コース
  - 選手選抜コース 18:00～19:30
  - ひきしめアクア 19:30～20:15 石川

完全閉館　21:30

日曜日

- 1階スタジオ
  - おまかせエアロ 13:00～14:00 石川
  - 骨盤エクササイズ60 14:10～15:10 石川
- メインプール
  - ジュニアスイミング 9:00～10:00 Z10コース
  - ジュニアスイミング 10:00～11:00 A10コース
  - ジュニアスイミング 11:00～12:00 B10コース

プール利用15:00まで（完全閉館　15:30）

【夏季特別営業】
6月・7月・8月
プール利用16:30まで
（完全閉館　17:00）

- ジュニアスイミング
- 成人スイミング
- 子供スタジオ
- 成人スタジオ
- ECC英会話
- 学校関係

天の恵みの水を通して多くことがあなたの人生をより豊かに
スポーツプラザ ホウトク小田原
URL:http://www.sp-houtoku.com
TEL 0465-37-4600