

SPホウトク タイムスケジュール表 (レッスンプログラム)

2025.05

時間	月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日													
	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール			サブ	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール			サブ	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール			サブ	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール			サブ	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール			サブ	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール			サブ														
9:30	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10時より フリーコース							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							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							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 9:00~10:00 Z10 コース													
10:30	エアロ&筋 コンディ ショニング 10:05~11:05 二宮							慣れたら エアロ 10:15~11:15 石川							心と体が 整う ヨガ 10:15~11:10 鍵和田							骨盤調整 ピラティス 10:30~11:30 高橋と							ヨガ 10:15~11:15 寒竹							ベルデ キッズ 体操教室 (園児) 9:00~10:00							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 10:00~11:00 A10 コース						
11:30	リズム ひきしめ ストレッチ 10:45~11:45 SACHI							ストレッチ ヨーガ 10:30~11:30 安藤							成人 中級 成人 上級 11:00~12:00							骨盤調整 ストレッチ 11:10~11:55 二宮							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							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							ジュニア スイミング 11:00~12:00 B6 コース							ジュニア スイミング 11:00~12:00 B10 コース						
12:30	成人 上級 成人 中級 12:10~13:00							かんとん 筋トレ ストレッチ 12:30~13:15 sachi							インナー マッスル 12:45~13:45 西田							骨盤 エクサ サイズ45 12:30~13:30 石川							はじめて エアロ 11:20~12:05 香澤							はじめて エアロ 11:30~12:15 石川							ジュニア スイミング 11:00~12:00 B6 コース							ジュニア スイミング 11:00~12:00 B10 コース						
13:30	社交 ダンス (中級) 13:15~14:15 長井							楽しく フラダン ス 13:00~14:00 府川							メニュー マスターズ 12:30~13:15							はじめて エアロ 12:40~13:25 石川							Q-Ren 12:30~13:00 MIHO							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							ハンディ クラス 13:00~14:00							おまかせ エアロ 13:00~14:00 石川						
14:30	社交 ダンス 14:15~15:15 長井							スマート コアEX 14:05~14:50 田邊							肩腰膝 13:00~13:30							ヨガ & ボディケア 13:30~14:30 寒竹							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							バリエー EX 13:00~13:45 MIHO							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							おまかせ エアロ 13:00~14:00 石川						
15:30	ジュニア スイミング 15:00~16:00 E1コース							アロマ ストレッチ 14:55~15:25 田邊							成人 初級 14:00~14:45							骨盤 エクサ サイズ 13:30~14:30 寒竹							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							ハイレ 3歳~年長 13:30~14:30 秋山							ジュニア スイミング 14:00~15:00 D6コース							ジュニア スイミング 14:00~15:00 D6コース						
16:30	ジュニア スイミング 16:00~17:00 F1コース							ベルデ キッズ 体操教室 (園児) 15:00~16:00							ジュニア スイミング 15:00~16:00 E2コース							ベルデ キッズ サイズ 15:45~16:45 石川							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							ハイレ 小1・2 14:00~15:15							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 15:00~16:00 E6コース						
17:30	ジュニア スイミング 17:00~18:00 G1コース							ベルデ キッズ 体操教室 (小学生) 16:00~17:00							ジュニア スイミング 16:00~17:00 F2コース							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							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 16:00~17:00 F6コース													
18:30	ジュニア スイミング 17:00~18:00 G2コース							ベルデ キッズ アクロバ ット教室 (小学生) 16:00~17:00							ジュニア スイミング 17:00~18:00 F3コース							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							ジュニア スイミング 17:00~18:00 G6コース							ジュニア スイミング 17:00~18:00 G6コース													
19:30	ジュニア スイミング 18:00~19:45 選手選抜 コース							ベルデ キッズ アクロバ ット教室 (小学生) 16:00~17:00							ジュニア スイミング 18:00~19:30 選手選抜 コース							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							ジュニア スイミング 18:00~19:30 選手選抜 コース							ジュニア スイミング 18:00~19:30 選手選抜 コース													
20:30	成人 初級 成人 中級 20:00~20:45							アロマ ストレッチ 17:00~17:30 長野							リフレッシュ アクア 19:30~20:00 西田							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							おまかせ アクア 12:45~13:30 石川							ジュニア スイミング 19:30~20:15 石川							ジュニア スイミング 19:30~20:15 石川													
21:30	完全閉館 21:30							完全閉館 21:30							完全閉館 21:30							完全閉館 21:30							完全閉館 21:30							完全閉館 21:30							完全閉館 21:30							完全閉館 21:30						

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