

SPホウトク タイムスケジュール表 (レッスンプログラム)

2025.11

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日						
時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブ	時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブ	時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブ	時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブ	時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブ	時間	1階スタジオ	3階スタジオ	メインプール	サブ		
9:00				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		9:00				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		9:00				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		9:00				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		9:00	ベルデ キッズ 体操教室 (園児)				ジュニア スイミング 9:00~10:00 Z6 コース		9:00				ジュニア スイミング 9:00~10:00 Z10 コース	
10:00	エアロ& 筋 コンディ ショニング			保育園 レッスン		10:00				保育園 レッスン		10:00				保育園 レッスン		10:00				保育園 レッスン		10:00	ストレッチ かなこ (小学生)					ジュニア スイミング 10:00~11:00 A6 コース		10:00				ジュニア スイミング 10:00~11:00 A10 コース
11:00	リズム ひきしめ ストレッチ			保育園 レッスン		11:00				保育園 レッスン		11:00				保育園 レッスン		11:00				保育園 レッスン		11:00	ヨガ 体操 レッスン					ジュニア スイミング 11:00~12:00 B6 コース		11:00				ジュニア スイミング 11:00~12:00 B10 コース
12:00				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	利用 不可	12:00				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	利用 不可	12:00				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	利用 不可	12:00				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	利用 不可	12:00	はじめて エアロ				ジュニア スイミング 12:00~13:00 E1コース		12:00				ジュニア スイミング 12:00~13:00 E2コース	
13:00				成人 初級		13:00				成人 初級		13:00				成人 初級		13:00				成人 初級		13:00	Q-Ren MIHO					ジュニア スイミング 13:00~14:00 E3コース		13:00				ジュニア スイミング 13:00~14:00 E4コース
14:00				成人 中級		14:00				成人 中級		14:00				成人 中級		14:00				成人 中級		14:00	MIHO					ジュニア スイミング 14:00~15:00 E5コース		14:00				ジュニア スイミング 14:00~15:00 E6コース
15:00				ジュニア スイミング E1コース		15:00				ジュニア スイミング E2コース		15:00				ジュニア スイミング E3コース		15:00				ジュニア スイミング E4コース		15:00	パルク EX MIHO					ジュニア スイミング 15:00~16:00 E5コース		15:00				ジュニア スイミング 15:00~16:00 E6コース
16:00				ジュニア スイミング F1コース		16:00				ジュニア スイミング F2コース		16:00				ジュニア スイミング F3コース		16:00				ジュニア スイミング F4コース		16:00	チア ダンス 井上					ジュニア スイミング 16:00~17:00 F5コース		16:00				ジュニア スイミング 16:00~17:00 F6コース
17:00				ジュニア スイミング G1コース		17:00				ジュニア スイミング G2コース		17:00				ジュニア スイミング G3コース		17:00				ジュニア スイミング G4コース		17:00	チア ダンス 井上					ジュニア スイミング 17:00~18:00 G5コース		17:00				ジュニア スイミング 17:00~18:00 G6コース
18:00				選手選抜 コース		18:00				選手選抜 コース		18:00				選手選抜 コース		18:00				選手選抜 コース		18:00					選手選抜 コース		18:00				選手選抜 コース	
19:00				成人 初級		19:00				成人 初級		19:00				成人 初級		19:00				成人 初級		19:00						成人 初級		19:00				成人 初級
20:00				成人 中級		20:00				成人 中級		20:00				成人 中級		20:00				成人 中級		20:00					成人 中級		20:00				成人 中級	
21:00				完全閉館 21:30		21:00				完全閉館 21:30		21:00				完全閉館 21:30		21:00				完全閉館 21:30		21:00					完全閉館 21:30		21:00				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)

教室・自由遊泳のコース割位置は、
随時変更する場合がございます。

- 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