SPホウトク　タイムスケジュール表（レッスンプログラム）

2026.04

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30 18:30～19:00 石川
- 骨盤エクササイズ45 19:05～19:50 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

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
- 成人上級 / 成人中級 12:10～13:10
- 成人初級 13:10～14:10
- 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
- ジュニアスイミング 17:00～18:00 G1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
- メディカルシニア 13:00～14:00 川本香
- マタニティ 13:00～14:00
- ベビー 14:00～14:30
- 親子ふれあい 14:00～15:00
- swimm inglish 16:00～17:00
- swimm inglish 17:00～18:00
- アクアスロン② 18:00～18:40 長野

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
- ストレッチヨガ 10:30～11:30 寒竹
- 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

メインプール
- 保育園 レッスン
- 保育園 レッスン
- 成人中級 / 成人上級 11:00～12:00
- 成人初級 14:00～14:45
- ジュニアスイミング 15:00～16:00 E2コース
- 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
- おまかせアクア 12:15～13:00 田邊
- 肩腰膝 13:00～13:30
- お散歩 13:30～14:00
- マタニティ 14:00～15:00
- ベビー 15:10～15:40

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
- 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

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
- 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
- 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
- わくわくトレーニング 13:00～13:30

完全閉館　21:30

木曜日

1階スタジオ
- ステップ45 10:30～11:15 石川
- 骨盤エクササイズ60 11:30～12:30 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 髙橋と
- 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
- ベルデキッズ体操教室（小学生） 16:00～17:00
- ベルデキッズ体操教室（小学生） 17:00～18:00

メインプール
- 保育園 レッスン
- 保育園 レッスン
- 成人初級 / 成人中級 13:00～14:00
- 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
- 成人上級 12:00～13:00
- ひきしめアクア 14:00～14:45 石川
- メディカルシニア 13:00～14:00 川本香

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 12:30～13:15 MIHO
- Fit hop 13:20～14:05 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
- ベルデキッズアクロ体操教室（園児） 15:00～16:00
- ベルデキッズアクロパット教室（小学生） 16:00～17:00
- ベルデキッズアクロパット教室（小学生） 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
- 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
- 成人初中級 / 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
- 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

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
- ベルデキッズアクロ体操教室（園児） 11:00～12:00
- 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

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
- テクニック初中級 / テクニック上級 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
- 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

サブ
- ベビー 11:00～11:30
- 親子ふれあい 11:00～12:00
- ベビー 14:00～14:30
- アクアスロン① 15:00～16:00 長野
- swimm inglish 16:00～17:00

完全閉館　21:30

日曜日

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

1階スタジオ
- おまかせエアロ 12:50～13:50 石川
- 骨盤エクササイズ60 14:00～15:00 石川

サブ

プール利用15:00まで
（完全閉館　15:30）
【夏季特別営業】
7月・8月予定
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、随時変更する場合もございます。

- 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
- 学校関係

天の恵みの水を通して泳ぐ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