

SPホウトク タイムスケジュール表 (レッスンプログラム)

2026.10

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	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	時間	1階 スタジオ	3階 スタジオ	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	時間	1階 スタジオ	3階 スタジオ	メインプール		サブ												
9			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			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			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			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			ジュニア スイミング 9:00～10:00 Z6 コース														
30						30						30						30						30						30											
10	エアロ& 筋コンディ ショニング					10						10						10						10						10											
30	10:05～ 11:05		保育園 レッスン		保育園 レッスン	30	慣れたら エアロ		保育園 レッスン		保育園 レッスン	30			保育園 レッスン			30	ヨガ		保育園 体操 レッスン		保育園 レッスン	30			保育園 レッスン														
11	二宮	リズム ひきしめ ストレッチ	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			11	石川	10:30～ 11:30	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			11			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			11	寒竹		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			11			ジュニア スイミング 10:00～11:00 A6 コース														
30	骨盤調整 ストレッチ	10:45～ 11:45 SACHI				30	ステップ30					30						30						30						30											
12						12	石川	10:30～ 11:30				12						12						12						12											
30			成人 上級	成人 中級		30	ストレッチ		成人 中級	成人 上級		30			成人 中級	成人 上級		30			成人 初級	成人 中級		30			成人 初級	成人 中級													
13			12:10～13:10			13	楽しく フラダンス		おまかせ アクア 12:15～ 13:00 田邊			13			ZUMBA GOLD 12:15～12:45 MIHO			13			ZUMBA 12:45～ 13:30 MIHO			13			Q-Ren 12:30～ 13:15 MIHO														
30	社交 ダンス (中級)		成人 初級			30	13:00～ 14:00					30						30						30					30			おまかせ エアロ									
14	長井					14	府川					14						14						14						14			12:50～ 13:50 石川								
30	社交 ダンス					30	スマート コアEX		成人 初級			30			保育園 レッスン			30			ヨガ & ボディケア			30			成人 初級	マスターズ		30			骨盤 エクササイズ 60								
15	長井		ジュニア スイミング 15:00～16:00 E1コース			15	アロマ ストレッチ 14:55～15:25 田邊		ジュニア スイミング 15:00～16:00 E2コース			15			ジュニア スイミング 15:00～16:00 E3コース			15			ジュニア スイミング 15:00～16:00 E4コース			15			ジュニア スイミング 15:00～16:00 E5コース			15			ジュニア スイミング 15:00～16:00 E6コース								
30						30	ベルデ キッズ 体操教室 (園児)					30						30						30						30											
16						16	パレエ 3歳～小1					16						16						16						16											
30			ジュニア スイミング 16:00～17:00 F1コース		swimm inglish	30	16:00～ 17:00		ジュニア スイミング 16:00～17:00 F2コース			30			ジュニア スイミング 16:00～17:00 F3コース			30			ジュニア スイミング 16:00～17:00 F4コース			30			ジュニア スイミング 16:00～17:00 F5コース			30			ジュニア スイミング 16:00～17:00 F6コース								
17			ジュニア スイミング 17:00～18:00 G1コース			17	パレエ 小2・3		ジュニア スイミング 17:00～18:00 G2コース			17			ジュニア スイミング 17:00～18:00 G3コース			17			ジュニア スイミング 17:00～18:00 G4コース			17			ジュニア スイミング 17:00～18:00 G5コース			17			ジュニア スイミング 17:00～18:00 G6コース								
30	アクア スロン ①					30	17:00～ 18:00					30						30						30						30											
18	長野					18	松下					18						18						18						18											
30			選手選抜 コース 18:00～19:45			30	パレエ 小4～		選手選抜 コース 18:00～19:45			30			選手選抜 コース 18:00～19:45			30			選手選抜 コース 18:00～19:45			30			選手選抜 コース 18:00～19:45			30			選手選抜 コース 18:00～19:30								
19	ステップ 30 18:30～19:00 石川					19	松下					19						19						19						19											
30						30	18:00～ 19:00					30						30						30						30											
20			成人 初級	成人 中級		20	じんわり ヨガ		成人 初級	成人 中級		20			成人 初級	成人 中級		20			成人 初級	成人 中級		20			成人 初級	成人 中級		20			成人 初級	成人 中級							
30			20:00～20:45			30			20:00～20:45			30			20:00～20:45			30			20:00～20:45			30			20:00～20:45			30			20:00～20:45								
21	完全閉館 21:30					21	完全閉館 21:30					21	完全閉館 21:30					21	完全閉館 21:30					21	完全閉館 21:30																
30	完全閉館 21:30					30	完全閉館 21:30					30	完全閉館 21:30					30	完全閉館 21:30					30	完全閉館 21:30																

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

スホーツプラザホウトク小田原

URL: <http://www.sp-houtoku.com>

TEL 0465-37-4600

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