

# 2026年 6月 おとなフィットネス&コンディショニング タイムスケジュール

# 2026年 6月 おとなフィットネス&コンディショニング タイムスケジュール

月	火				水				木
	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	おとな休館日
9:30									
10:00									
11:00	介護保険事業 10:30~11:15 ストレッチ& かんたんエアロ 福垣		10:30~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00~11:30 フリー ウォーク	介護保険事業 10:30~11:00 かんたんストレッチ 伊藤<定員制>		10:30~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00~11:30 フリー ウォーク	
12:00	11:30~12:15 YOGA 池松		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹		11:15~11:45 かんたんステップ 小山		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=成田 初級=裕樹		
13:00	12:30~13:15 メグダニス 福葉		12:20~13:00 アクアピクス 伊藤	12:00~14:30 フリー	12:00~12:30 ユー・ハウンド30 伊藤<定員制>	12:00~12:30 健康体操	12:24~13:30 オキシジェン 熊野<定員制>	11:30~14:30 フリー	
14:00	12:45~14:15 面館市 受託事業		12:45~14:15 ウォーク & スイム				13:15~13:45 卓球	12:45~13:30 フリー	
15:00	介護保険事業		14:30~15:30 ボディメイク スクール (有料)		介護保険事業		13:30~14:15 水中 ウォーキング 福葉	13:30~14:30 フリー	
16:00	15:00~16:00 体育スクール キッズ		15:00~16:00 体育スクール キッズ		15:00~16:00 体育スクール キッズ		13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤	13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤	
17:00	16:00~17:10 体育スクール ジュニア		16:00~17:10 体育スクール ジュニア		16:00~17:10 体育スクール ジュニア		14:30~19:30 フリー	14:30~19:30 フリー	
18:00	17:10~18:20 体育スクール ジュニア		17:10~18:20 体育スクール ジュニア		17:10~18:20 体育スクール ジュニア		14:30~19:30 フリー	14:30~19:30 フリー	
19:00	18:45~19:15 おっさんストレッチ 徳太<定員制>		18:45~19:15 ハイパーC 徳太<定員制>		18:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野		17:10~18:20 体育スクール ジュニア	17:10~18:20 体育スクール ジュニア	
20:00	19:30~20:15 ファイドウ 福葉		19:30~20:30 スイムレッスン 初中級=伊藤 上級=相庭		19:30~20:30 サッカースクール フィジカル		18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	
21:00			19:30~20:15 おっさんストレッチ 熊野<定員制>		19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム		19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	

金	土				日			
	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー
9:30								
10:00								
11:00	介護保険事業 10:30~11:00 モビハン 小山<定員制>		10:30~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00~11:30 フリー ウォーク	介護保険事業 10:30~11:20 体育スクール プレキッズ		10:30~11:40 体育スクール ジュニア	9:30~12:00 フリー 不可
12:00	11:15~12:00 ZUMBA 小山		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹		11:15~12:00 ファイドウ 福葉		11:20~12:00 ベビースイミング 初級=伊藤 中級=相庭 上級=藤森	11:00~12:00 月替 スイムレッスン 藤森
13:00	12:15~13:00 YOGA 池松		12:15~13:00 メグダニス 福葉	12:00~14:30 フリー	12:15~13:00 メグダニス 福葉		12:15~13:00 フリー ウォーク & スイム	12:00~15:30 フリー
14:00	12:45~14:15 面館市 受託事業		13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤	13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤			13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤	13:30~14:15 水中 ウォーキング & スイム
15:00	14:00~16:30 フリー 卓球		14:30~19:30 フリー	14:00~16:30 フリー 卓球	13:30~16:30 フリー 卓球		14:15~15:00 体育スクール ジュニア 種目別 追加レッスン	14:00~15:30 一般開 放 13:00~ 15:30
16:00	15:00~16:00 体育スクール キッズ		15:00~16:00 体育スクール キッズ	15:00~16:00 体育スクール キッズ	15:00~16:00 体育スクール ジュニア		14:15~15:00 体育スクール ジュニア 種目別 追加レッスン	15:00~16:30 面館市 受託事業
17:00	16:00~17:10 体育スクール ジュニア		16:00~17:10 体育スクール ジュニア	16:00~17:10 体育スクール ジュニア	16:00~17:10 体育スクール ジュニア		14:15~15:00 体育スクール ジュニア 種目別 追加レッスン	
18:00	17:10~18:20 体育スクール ジュニア		17:10~18:20 体育スクール ジュニア	17:10~18:20 体育スクール ジュニア	17:10~18:20 体育スクール ジュニア		14:15~15:00 体育スクール ジュニア 種目別 追加レッスン	
19:00	18:45~19:15 おっさんストレッチ 福垣<定員制>		18:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手		17:20~18:00 水泳スクール ジュニア (スキルアップ)	
20:00	19:30~20:15 エアロ&全身トレ 福垣		19:30~20:30 スイムレッスン 初中級=相庭 上級=成田	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム		17:30~18:30 体育スクール ジュニア (アドバンス)	
21:00			19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム		17:30~18:30 フリー ウォーク & スイム	



**スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項**

- スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
- コース案内版に従ってご利用ください。
- スタジオ入室待ち中の荷物を置いての場所取りはできません。※荷物のみ置いてある場合はスタッフが一時にお預かりする場合があります。
- 定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。
- 体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。

**プール一般開放について[日曜日]**

当クラブ会員同伴に限り、非会員の家族の方もご利用できます。<親1名につき子供は2名までの利用とさせていただきます>  
但し、小学生以下のお子様は保護者同伴を原則いたします。 非会員家族の方は有料=1回大人500円 子供200円

**プールプログラム・フリー利用 注意事項**

- レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- プログラム開始15分後の参加はご遠慮ください。15分を過ぎても参加者がいない場合はプログラムを休講とさせていただきます。
- レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。
- 道具は他の会員の迷惑にならないようご注意ください。

**有料プログラム**

**おとな[ボディメイクスクール]**  
正しいフォームでトレーニングを行い、効率よく、効果的に身体を鍛えます。楽しく美しい身体を手に入れましょう。  
●指導時間 45分 ●指導日時 要相談  
●毎月開催(全3回) ●レッスン料 会員 3,300円(税込)

**おとな[パーソナルトレーニング]**  
目的に合わせたトレーニングを提案致します。  
●指導時間 20分 ●指導日時 要相談  
●レッスン料 会員 4,400円(税込)

**おとな[ペアストレッチ]**  
体の機能改善を目的としたストレッチを行います。  
●指導時間 20分 ●指導日時 要相談  
●レッスン料 会員 3,300円(税込)