

うきはアリーナ 2026年度第3期（10～12月）コース型運動教室＆サークル 週間タイムスケジュール												
月	火		水		木		金		土		日	
休 館 日	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール
		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から
	変更		ピラティス 山本 10:00～10:45 (45)				第2・4週 うきは市保健課主催 (ボディケア教室) 10:30～11:30 (60) 【対象】産後の母親					
	リズム体操 松本 10:30～11:15 (45)				背骨 コンディショニング Hisa 11:00～11:45 (45)							
		変更	ZUMBA GOLD 山本 11:00～11:45 (45)	4泳法 下田 11:30～12:30 (60)		ボディコンバット45 笹倉 12:00～12:45 (45)		4泳法 本松 11:00～12:00 (60)				
	ヨガ 関 11:45～12:45 (60)	水中 リズムウォーキング 下田 11:45～12:15 (30)										
	ロコモ運動サークル いきいきプラチナ塾 13:00～13:45 (45)		フラダンス 高田 12:15～13:00 (45)				NEW					
			背骨 コンディショニング 山本 13:15～14:00 (45)			ヨガ 石井 13:00～13:45 (45)		レズミルズピラティス 松本 13:00～13:30 (30)		ボディパンプ45 松本 13:00～13:45 (45)		
										ボディジャム45 松本 14:00～14:45 (45)		
		《子供水泳教室》 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		《子供水泳教室》 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	子ども ストリートダンス教室 【入門】 15:30～16:00 【基礎】 16:15～17:00	《子供水泳教室》 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		《子供水泳教室》 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50				
	レズミルズピラティス 松本 19:30～20:00 (30)		レズミルズダンス 松本 19:30～20:00 (30)				ピラティス 山本 19:15～20:00 (45)					
	ファイトマーシャル 佐々木 20:15～21:15 (60)		ボディコンバット45 松本 20:15～21:00 (45)				ZUMBA 山本 20:15～21:00 (45)	アクアファイター 下田 20:15～21:00 (45)				
										※タイムスケジュール内の()表記は、教室の分数です。		

- ◆60分教室、45分教室、30分教室、サークルは、参加料が必要です。ご参加の際は、フロントにてお申込みください。
- ◆各教室及びサークルの日程、料金、詳しい内容などは、別紙でご確認いただくか、お近くのスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
- ◆無料教室へご参加の際は、別途、施設利用料(トレーニングルームまたは温水プールまたはコース型教室・サークルの登録)が必要です。
- ◆教室及びサークルの日程や担当講師は、都合により急遽変更することがございます。予めご理解とご了承くださいますようお願い申し上げます。

2026年度第3期(10～12月) コース型運動教室＆サークル 日程料金表

《スタジオ教室》

◆火曜日

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額(税込)			
							10月	11月	12月				
1	リズム体操	30	火	10:30～11:15	45	船木	6・20・27	10・17	1・8・15・22	全	9	回	6,300
2	水中リズムウォーキング	10	火	11:45～12:15	30	下田	6・20・27	10・17	1・8・15・22	全	9	回	4,500
3	ヨガ	30	火	11:45～12:45	60	関	6・20・27	10・17	1・8・15・22	全	9	回	8,100
4	いきいきプラチナ塾	30	火	13:00～13:45	45	藤本/花澤	6・20・27	10・17	1・8・15・22	全	9	回	2,700
5	レズミルズピラティス	30	火	19:30～20:00	30	船木	6・20・27	10・17	1・8・15・22	全	9	回	4,500
6	ファイトマーシャル	30	火	20:15～21:15	60	佐々木	6・20・27	10・17	1・8・15・22	全	9	回	8,100

◆水曜日

7	ピラティス	30	水	10:00～10:45	45	山本	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	8,400
8	ZUMBA GOLD	30	水	11:00～11:45	45		7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	8,400
9	フラダンス	30	水	12:15～13:00	45	高田	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	8,400
10	背骨コンディショニング	30	水	13:15～14:00	45	山本	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	8,400
11	レズミルズダンス	30	水	19:30～20:00	30	船木	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	6,000
12	ボディコンバット	30	水	20:15～21:00	45	船木	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	8,400
13	4泳法	10	水	11:30～12:30	60	下田	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	全	12	回	10,800

◆木曜日

14	背骨コンディショニング	30	木	11:00～11:45	45	Hisa	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
15	ボディコンバット	30	木	12:00～12:45	45	笹倉	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100
16	ヨガ	30	木	13:00～13:45	45	石井	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	全	13	回	9,100

◆金曜日

17	レズミルズピラティス	30	金	13:00～13:30	30	船木	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	6,500
18	ピラティス	30	金	19:15～20:00	45	山本	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	9,100
19	ZUMBA	30	金	20:15～21:00	45		2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	9,100
20	アクアファイター	10	金	20:15～21:00	45	下田	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	9,100
21	4泳法	10	金	11:00～12:00	60	本松	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	全	13	回	11,700

◆土曜日

22	ボディパンプ	25	土	13:00～13:45	45	船木	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全	12	回	8,400
23	ボディジャム	30	土	14:00～14:45	45		3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全	12	回	8,400

◆料金

ビジター			
都度利用		登録利用	
60分	¥1,600	60分	¥900
45分	¥1,200	45分	¥700
30分	¥800	30分	¥500
サークル	¥400	サークル	¥300

年会員・25歳以下・親子

都度利用		登録利用	
60分	¥800	60分	¥500
45分	¥600	45分	¥400
30分	¥400	30分	¥300

【ご案内】

- ・教室前後30分を超える利用の場合、別途施設利用料をいただきます。 ・途中からの申込も可能です。(残り3回まで)
- ・『親子』は、お子様が子ども水泳教室、子どもストリートダンス教室へご登録の方が対象となります。

コース型教室・サークル 料金

	都度利用		コース型教室登録利用	
	一般	年会員・25歳以下・親子	一般	年会員・25歳以下・親子
60分	¥1,600	¥800	¥900	¥500
45分	¥1,200	¥600	¥700	¥400
30分	¥800	¥400	¥500	¥300
いきいき プラチナ塾	¥400		¥300	

(税込)

うきは市立総合体育館(指定管理者:コナミスポーツ・イオンディライトグループ)