

| 火曜日                                           |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | 水曜日                                 |  |  |                                                   |  |  |                                                     |  |  |                                                   |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|-------------------------------|--|--|------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------|--|--|
| スタジオ                                          |  |  | 大会議室                          |  |  | 多目的室                                           |  |  | 健康増進室                                                   |  |  | プール                                 |  |  | スタジオ                                              |  |  | 大会議室                                                |  |  | 多目的室                                              |  |  |
| シェイプエアロ<br>9:20-10:05<br>松下 陽子                |  |  | ヨガ(株)<br>10:00-10:45<br>中村 尚典 |  |  | 【定員 14名】<br>有料<br>書道教室<br>9:30-11:30<br>竹中 千恵子 |  |  | 【定員 15名】<br>有料<br>フラダンス教室<br>10:30-11:30<br>カブリ(近藤 智栄子) |  |  | ワーク&ジョグ<br>10:30-11:00<br>紅 久美子     |  |  | ワーク&ジョグ<br>10:30-11:00<br>日野 孝真                   |  |  | 【定員 20名】<br>有料ヨガ教室<br>(中級)<br>11:00-12:20<br>横村 智栄子 |  |  | 【定員 22名】<br>有料ヨガ教室<br>(初級)<br>9:20-10:00<br>西中 良道 |  |  |
| 【定員 22名】<br>シンブリーステップ<br>11:20-12:00<br>中村 尚典 |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | ウォーク&ジョグ<br>10:45-11:15<br>牧野 穂葉    |  |  | 【定員 10名】<br>有料<br>徒手体操教室<br>10:00-12:00<br>辻野 佳州子 |  |  | 【定員 10名】<br>有料<br>カラオケ教室<br>11:00-12:00<br>小林 さゆ里   |  |  | 【定員 22名】<br>シンブリーステップ<br>9:20-10:00<br>細川 久美      |  |  |
| ZUMBA<br>12:30-13:30<br>細川 久美                 |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>12:05-12:45<br>予約制 有料 |  |  | クライベートレッスン<br>12:05-12:45<br>予約制 有料               |  |  | クライベートレッスン<br>12:05-12:45<br>予約制 有料                 |  |  | クライベートレッスン<br>12:05-12:45<br>予約制 有料               |  |  |
| ボディシェイプ<br>13:45-14:30<br>中町 麻理               |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>13:30-14:00<br>予約制 有料 |  |  | クライベートレッスン<br>13:30-14:00<br>予約制 有料               |  |  | クライベートレッスン<br>13:30-14:00<br>予約制 有料                 |  |  | クライベートレッスン<br>13:30-14:00<br>予約制 有料               |  |  |
| 【定員 22名】<br>ボディバランス30<br>14:45-15:15<br>藤田 清世 |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>14:15-14:45<br>予約制 有料 |  |  | クライベートレッスン<br>14:15-14:45<br>予約制 有料               |  |  | クライベートレッスン<br>14:15-14:45<br>予約制 有料                 |  |  | クライベートレッスン<br>14:15-14:45<br>予約制 有料               |  |  |
|                                               |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>15:00-15:30<br>予約制 有料 |  |  | クライベートレッスン<br>15:00-15:30<br>予約制 有料               |  |  | クライベートレッスン<br>15:00-15:30<br>予約制 有料                 |  |  | クライベートレッスン<br>15:00-15:30<br>予約制 有料               |  |  |
|                                               |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>16:00-17:00<br>3歳-小1  |  |  | クライベートレッスン<br>16:00-17:00<br>3歳-小1                |  |  | クライベートレッスン<br>16:00-17:00<br>3歳-小1                  |  |  | クライベートレッスン<br>16:00-17:00<br>3歳-小1                |  |  |
|                                               |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>17:15-18:15<br>小1以上   |  |  | クライベートレッスン<br>17:15-18:15<br>小1以上                 |  |  | クライベートレッスン<br>17:15-18:15<br>小1以上                   |  |  | クライベートレッスン<br>17:15-18:15<br>小1以上                 |  |  |
|                                               |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  | クライベートレッスン<br>18:15-19:00<br>予約制 有料 |  |  | クライベートレッスン<br>18:15-19:00<br>予約制 有料               |  |  | クライベートレッスン<br>18:15-19:00<br>予約制 有料                 |  |  | クライベートレッスン<br>18:15-19:00<br>予約制 有料               |  |  |
| 【定員 22名】<br>ボディバランス30<br>19:40-20:10<br>日野 孝真 |  |  |                               |  |  |                                                |  |  |                                                         |  |  |                                     |  |  |                                                   |  |  |                                                     |  |  |                                                   |  |  |

| 休館日の為<br>終日ご利用頂けません | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                   | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                     | スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 大会議室                                                                        | 多目的室                                                                                           | 健康増進室                                                                                                   | プール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 大会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 視聴覚室                                                                                               | 健康増進室                                                                                             | 会議室                                                                                               | 多目的室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | プール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                       | 大会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | プール |
|                     | <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>9:20-10:05<br/>松下 陽子         </div> <div> </div> <div>           ヨガ<br/>10:20-11:05<br/>松下 陽子         </div> <div> </div> <div>           シンブリーステップ<br/>11:20-12:00<br/>中村 尚美         </div> <div> </div> <div>           ZUMBA<br/>12:30-13:30<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ボディシェイプ<br/>13:45-14:30<br/>中町 麻理         </div> <div> </div> <div>           ボディバンプ30<br/>14:45-15:15<br/>藤田 清世         </div> <div> </div> <div>           ボディバンプ30<br/>19:40-20:10<br/>日野 幸真         </div> <div> </div> <div>           ホテコンバート<br/>20:30-21:30<br/>日野 幸真         </div> | <div> </div> <div>           ヨガ(株)<br/>10:00-10:45<br/>中村 尚美         </div> | <div> </div> <div>           【定員 14名】<br/>有料<br/>普通教室<br/>9:30-11:30<br/>竹中 千恵子         </div> | <div> </div> <div>           【定員 15名】<br/>有料<br/>フラダンス教室<br/>10:30-11:30<br/>カブリ(近藤 智栄子)         </div> | <div> </div> <div>           ワーク&amp;ジョグ<br/>10:30-11:00<br/>紅 久美子         </div> <div> </div> <div>           クロール(初級)<br/>11:15-11:45<br/>紅 久美子         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>13:00-13:30<br/>予約制(有料)<br/>13:30-14:00<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>14:15-14:45<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           変更<br/>平泳ぎ(初級)<br/>15:00-15:30<br/>八坂 志奈子         </div> <div> </div> <div>           休憩教室(キッズ)<br/>16:00-17:00<br/>3歳-小1         </div> <div> </div> <div>           休憩教室(ジュニア)<br/>17:15-18:15<br/>小1以上         </div> | <div> </div> <div>           ユニクス<br/>9:50-10:10 牧野 恭平         </div> <div> </div> <div>           ホテコンバート30<br/>10:30-11:00<br/>日野 幸真         </div> <div> </div> <div>           【定員 22名】<br/>ボディアバンプ30<br/>11:15-11:45<br/>日野 幸真         </div> <div> </div> <div>           ボディアバンス45 準FX<br/>12:00-12:45<br/>島田 直恵         </div> <div> </div> <div>           ZUMBA GOLD<br/>13:00-13:45<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ヨガ(株)<br/>14:00-14:45<br/>中町 麻理         </div> <div> </div> <div>           ジュニアダンス(入門クラス)<br/>15:00-16:00<br/>4歳-小2         </div> <div> </div> <div>           ジュニアダンス(低学年クラス)<br/>16:10-17:10<br/>小3以上         </div> <div> </div> <div>           ジュニアダンス(高学年クラス)<br/>17:20-18:20<br/>小4以上<br/>※ダンス経験者         </div> <div> </div> <div>           ボディアバンス45 準ST<br/>19:15-20:00<br/>藤田 清世         </div> <div> </div> <div>           ボディアタック<br/>20:15-21:15<br/>林 文裕         </div> | <div> </div> <div>           シンブリーステップ<br/>9:20-10:00<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>10:20-11:05<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           有料ヨガ教室<br/>(初級)<br/>9:20-10:40<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           有料ヨガ教室<br/>(中級)<br/>11:00-12:20<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>15:00-15:30<br/>予約制(有料)         </div> | <div> </div> <div>           【定員 16名】<br/>有料ヨガ教室<br/>(初級)<br/>9:20-10:40<br/>植村 智栄子         </div> | <div> </div> <div>           【定員 10名】<br/>有料<br/>徒手体操教室<br/>10:00-12:00<br/>辻野 佳州子         </div> | <div> </div> <div>           【定員 10名】<br/>有料<br/>カラオケ教室<br/>11:00-12:00<br/>小林 さゆ里         </div> | <div> </div> <div>           ワーク&amp;ジョグ<br/>10:45-11:15<br/>牧野 恭平         </div> <div> </div> <div>           フライベートレッスン<br/>12:05-12:50<br/>予約制(有料)<br/>12:55-13:40<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           バタフライ(初級)<br/>13:45-14:15<br/>小加部 洋明         </div> <div> </div> <div>           スイミングスクール(幼児)<br/>14:45-15:45<br/>ひよこ-13歳(3歳-小1)         </div> <div> </div> <div>           スイミングスクール(児童)<br/>16:00-17:00<br/>15歳-8歳(小学生以上)         </div> <div> </div> <div>           スイミングスクール(上級)<br/>17:15-18:15<br/>7歳-ベスト(小学生以上)         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>18:30-19:00<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           スイミング(初級)<br/>20:30-21:00<br/>館主 渡太郎         </div> | <div> </div> <div>           【定員 22名】<br/>シンブリーステップ<br/>9:20-10:00<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           シンブリーステップ<br/>10:15-10:55<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ストロングネーション<br/>11:10-11:55<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ボディシェイプ<br/>12:15-13:00<br/>中町 麻理         </div> <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>13:15-14:00<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           ワークアウトエアロ<br/>14:15-15:00<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>19:30-20:15<br/>藤本 文典代         </div> <div> </div> <div>           肩こり腰痛ケア体操<br/>20:35-21:20<br/>藤本 文典代         </div> | <div> </div> <div>           【定員 22名】<br/>ヨガ(心) A<br/>9:20-10:05<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           ヨガ(心) B<br/>10:25-11:25<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           【定員 各20名】<br/>有料<br/>太極拳教室<br/>12:30-13:30<br/>高田 真和         </div> | <div> </div> <div>           ワーク&amp;ジョグ<br/>10:45-11:15<br/>竹谷 真直         </div> <div> </div> <div>           はじめて水泳<br/>11:30-12:00<br/>八坂 志奈子         </div> <div> </div> <div>           クロール(初級)<br/>12:15-12:45<br/>八坂 志奈子         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>13:00-13:30<br/>予約制(有料)<br/>13:30-14:00<br/>予約制(有料)         </div> |     |

| 休館日の為<br>終日ご利用頂けません | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                   | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                     | スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 大会議室                                                                        | 多目的室                                                                                           | 健康増進室                                                                                                   | プール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 大会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 視聴覚室                                                                                               | 健康増進室                                                                                             | 会議室                                                                                               | 多目的室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | プール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                          | 大会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | プール |
|                     | <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>9:20-10:05<br/>松下 陽子         </div> <div> </div> <div>           ヨガ<br/>10:20-11:05<br/>松下 陽子         </div> <div> </div> <div>           シンブリーステップ<br/>11:20-12:00<br/>中村 尚美         </div> <div> </div> <div>           ZUMBA<br/>12:30-13:30<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ボディシェイプ<br/>13:45-14:30<br/>中町 麻理         </div> <div> </div> <div>           ボディバンプ30<br/>14:45-15:15<br/>藤田 清世         </div> <div> </div> <div>           ボディバンプ30<br/>19:40-20:10<br/>日野 幸真         </div> <div> </div> <div>           ホテコンバート<br/>20:30-21:30<br/>日野 幸真         </div> | <div> </div> <div>           ヨガ(株)<br/>10:00-10:45<br/>中村 尚美         </div> | <div> </div> <div>           【定員 14名】<br/>有料<br/>普通教室<br/>9:30-11:30<br/>竹中 千恵子         </div> | <div> </div> <div>           【定員 15名】<br/>有料<br/>フラダンス教室<br/>10:30-11:30<br/>カブリ(近藤 智栄子)         </div> | <div> </div> <div>           ワーク&amp;ジョグ<br/>10:30-11:00<br/>紅 久美子         </div> <div> </div> <div>           クロール(初級)<br/>11:15-11:45<br/>紅 久美子         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>13:00-13:30<br/>予約制(有料)<br/>13:30-14:00<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>14:15-14:45<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           変更<br/>平泳ぎ(初級)<br/>15:00-15:30<br/>八坂 志奈子         </div> <div> </div> <div>           休憩教室(キッズ)<br/>16:00-17:00<br/>3歳-小1         </div> <div> </div> <div>           休憩教室(ジュニア)<br/>17:15-18:15<br/>小1以上         </div> | <div> </div> <div>           ユニクス<br/>9:50-10:10 牧野 恭平         </div> <div> </div> <div>           ホテコンバート30<br/>10:30-11:00<br/>日野 幸真         </div> <div> </div> <div>           【定員 22名】<br/>ボディアバンプ30<br/>11:15-11:45<br/>日野 幸真         </div> <div> </div> <div>           ボディアバンス45 準FX<br/>12:00-12:45<br/>島田 直恵         </div> <div> </div> <div>           ZUMBA GOLD<br/>13:00-13:45<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ヨガ(株)<br/>14:00-14:45<br/>中町 麻理         </div> <div> </div> <div>           ジュニアダンス(入門クラス)<br/>15:00-16:00<br/>4歳-小2         </div> <div> </div> <div>           ジュニアダンス(低学年クラス)<br/>16:10-17:10<br/>小3以上         </div> <div> </div> <div>           ジュニアダンス(高学年クラス)<br/>17:20-18:20<br/>小4以上<br/>※ダンス経験者         </div> <div> </div> <div>           ボディアバンス45 準ST<br/>19:15-20:00<br/>藤田 清世         </div> <div> </div> <div>           ボディアタック<br/>20:15-21:15<br/>林 文裕         </div> | <div> </div> <div>           シンブリーステップ<br/>9:20-10:00<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>10:20-11:05<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           有料ヨガ教室<br/>(初級)<br/>9:20-10:40<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           有料ヨガ教室<br/>(中級)<br/>11:00-12:20<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>15:00-15:30<br/>予約制(有料)         </div> | <div> </div> <div>           【定員 16名】<br/>有料ヨガ教室<br/>(初級)<br/>9:20-10:40<br/>植村 智栄子         </div> | <div> </div> <div>           【定員 10名】<br/>有料<br/>徒手体操教室<br/>10:00-12:00<br/>辻野 佳州子         </div> | <div> </div> <div>           【定員 10名】<br/>有料<br/>カラオケ教室<br/>11:00-12:00<br/>小林 さゆ里         </div> | <div> </div> <div>           ワーク&amp;ジョグ<br/>10:45-11:15<br/>牧野 恭平         </div> <div> </div> <div>           フライベートレッスン<br/>12:05-12:50<br/>予約制(有料)<br/>12:55-13:40<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           バタフライ(初級)<br/>13:45-14:15<br/>小加部 洋明         </div> <div> </div> <div>           スイミングスクール(幼児)<br/>14:45-15:45<br/>ひよこ-13歳(3歳-小1)         </div> <div> </div> <div>           スイミングスクール(児童)<br/>16:00-17:00<br/>15歳-8歳(小学生以上)         </div> <div> </div> <div>           スイミングスクール(上級)<br/>17:15-18:15<br/>7歳-ベスト(小学生以上)         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>18:30-19:00<br/>予約制(有料)         </div> <div> </div> <div>           スイミング(初級)<br/>20:30-21:00<br/>館主 渡太郎         </div> | <div> </div> <div>           【定員 22名】<br/>シンブリーステップ<br/>9:20-10:00<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           シンブリーステップ<br/>10:15-10:55<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ストロングネーション<br/>11:10-11:55<br/>細川 久美         </div> <div> </div> <div>           ボディシェイプ<br/>12:15-13:00<br/>中町 麻理         </div> <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>13:15-14:00<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           ワークアウトエアロ<br/>14:15-15:00<br/>西中 良道         </div> <div> </div> <div>           シェイプエアロ<br/>19:30-20:15<br/>藤本 文典代         </div> <div> </div> <div>           肩こり腰痛ケア体操<br/>20:35-21:20<br/>藤本 文典代         </div> | <div> </div> <div>           ヨガ(心) A<br/>9:20-10:05<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           ヨガ(心) B<br/>10:25-11:25<br/>植村 智栄子         </div> <div> </div> <div>           【定員 各20名】<br/>有料<br/>太極拳教室<br/>12:30-13:30<br/>高田 真和         </div> | <div> </div> <div>           ワーク&amp;ジョグ<br/>10:45-11:15<br/>竹谷 真直         </div> <div> </div> <div>           はじめて水泳<br/>11:30-12:00<br/>八坂 志奈子         </div> <div> </div> <div>           クロール(初級)<br/>12:15-12:45<br/>八坂 志奈子         </div> <div> </div> <div>           プライベートレッスン<br/>13:00-13:30<br/>予約制(有料)<br/>13:30-14:00<br/>予約制(有料)         </div> |     |

# ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2026年2月

| 金曜日                                         |                                       |                                |                                                                                 | 土曜日                                       |                            |                                        |                                                           | 日曜日                               |      |                                                                                              |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| スタジオ                                        | 大会議室                                  | 視聴覚室                           | プール                                                                             | スタジオ                                      | 大会議室                       | 健康増進室                                  | プール                                                       | スタジオ                              | 大会議室 | プール                                                                                          |
| ZUMBA<br>9:15-10:00<br>山下 久美子               |                                       | 有料大人バレエ教室<br>9:15-10:00<br>non |                                                                                 | シンブリーエアロ<br>9:30-10:10<br>中村 尚美           |                            | 体操教室<br>(キンダー)<br>10:00-11:00<br>3歳-小1 | スイミングスクール<br>(幼児)<br>10:00-11:00<br>ひよこ-13歳<br>(3歳-小1)    | 酒こり腰痛ケア体操<br>9:30-10:15<br>西本 文美代 |      | 家族プール<br> |
|                                             | オリジナルバレエ<br>10:20-11:00<br>non        | 市バレエバーを使用して<br>レッスンを実施します。     |                                                                                 | シェイプエアロ<br>10:25-11:10<br>中村 尚美           |                            | 体操教室<br>(ジュニア)<br>11:15-12:15<br>小1以上  | スイミングスクール<br>(児童)<br>11:15-12:15<br>15歳-8歳<br>(小学生以上)     | シェイプエアロ<br>10:30-11:15<br>西本 文美代  |      |                                                                                              |
| フラダンス<br>11:30-12:15<br>Halau Lehua Ahihi   | ボディバランス30 前FX<br>11:45-12:15<br>島田 道重 |                                | スイミング(中国) 中費通達<br>11:15-11:45<br>日野 孝義                                          | ボディバランス45 前FX<br>11:30-12:15<br>島田 道重     |                            |                                        |                                                           | コアタロス<br>11:40-12:10<br>松本 健太郎    |      |                                                                                              |
| 【定員 22名】<br>ホディパンフ<br>12:45-13:45<br>日野 孝義  | JSAボールエクササイズ<br>12:45-13:45<br>島田 道重  |                                | スイミング「フォーム」<br>12:00-12:30<br>八坂 志麻子<br>1歳児 バドミントン/2歳児 習字<br>3歳児 卒園式/4歳児 クローリング | スイミングスクール<br>12:00-12:15<br>島田 道重         |                            |                                        | スイミングスクール<br>(上級)<br>12:30-13:30<br>7歳-ベスト<br>(小学生以上)     | ボディアタック<br>12:30-13:30<br>松本 健太郎  |      |                                                                                              |
| ホディコンバット45<br>14:00-14:45<br>日野 孝義          | プライベートレッスン<br>14:00-14:30<br>予約制(有料)  |                                | スイミングトレーニング<br>12:45-13:30<br>予約制(有料)                                           | 太極拳<br>13:30-14:15<br>島田 潤子・神尾 豊和         |                            |                                        | スイミングスクール<br>(上級)<br>13:30-14:30<br>予約制(有料)               | ボディバランス45<br>13:50-14:35<br>東出 麻里 |      |                                                                                              |
|                                             |                                       |                                | スイミングスクール<br>(幼児)<br>15:30-16:30<br>ひよこ-13歳<br>(3歳-小1)                          |                                           | ヨガ<br>14:30-15:15<br>永野 文子 |                                        | スイミングスクール<br>(幼児)<br>15:15-15:45<br>予約制(有料)               | ヨガ<br>14:50-15:50<br>東出 麻里        |      |                                                                                              |
|                                             |                                       |                                | スイミングスクール<br>(児童・上級)<br>16:45-17:45<br>12歳-ベスト<br>(小学生以上)                       | フラダンス<br>15:30-16:15<br>Halau Lehua Ahihi |                            |                                        | スイミングスクール<br>(幼児)<br>16:00-17:00<br>ひよこ-13歳<br>(3歳-小1)    |                                   |      |                                                                                              |
|                                             |                                       |                                |                                                                                 | ホディコンバット<br>16:45-17:45<br>原田 龍           |                            |                                        | スイミングスクール<br>(児童・上級)<br>17:15-18:15<br>12歳-ベスト<br>(小学生以上) |                                   |      |                                                                                              |
|                                             |                                       |                                |                                                                                 |                                           |                            |                                        |                                                           |                                   |      |                                                                                              |
| 【定員 22名】<br>ホディパンフ45<br>19:15-20:00<br>原田 龍 |                                       |                                |                                                                                 |                                           |                            |                                        |                                                           |                                   |      |                                                                                              |
| ストロングネーション<br>20:15-21:15<br>細川 久美          |                                       |                                |                                                                                 |                                           |                            |                                        |                                                           |                                   |      |                                                                                              |

【マーク表記に関して】

😊 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみ頂けます。

NEW 【NEWマーク】 今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

変更 【変更マーク】 前週より時間・内容・担当等が変更となったプログラム(クラス)です。

🏊 【有料プログラムマーク】 別途参加料が必要になります。

🏊 【スクールマーク】 別途参加料が必要になります。(月謝・回数で参加費を頂いているクラス)

かなんぴあ 営業時間のご案内

| 曜 日        | 営 業 時 間 (受 付 時 間)       |
|------------|-------------------------|
| 火曜日～金曜日    | 9:00-22:00 [9:00-21:00] |
| 土曜日・日曜日・祝日 | 9:00-19:00 [9:00-18:00] |

※毎週月曜日は休館日となります。月曜日が祝日の場合は、翌日が休館日となります。

■かなんぴあをご利用の会員様へのおお願い■

コナミスポーツクラブをご利用頂き、誠に有難うございます。皆さまが快適にご利用頂くために、以下の内容についてお願い申し上げます。

♪スタジオ・視聴覚室等のプログラムは、全て先着順となります。

♪整理券の配布は、各プログラム開始の30分前から、入場は15分前からとなります。

♪プログラム受講時の諸注意事項・ご案内に関しては、スタジオ付近の掲示物をご覧ください。

♪各レッスンは、諸事情により、時間・内容・インストラクターが急遽変更する場合がございますので、予めご了承ください。

♪レッスンの途中入場・退場は、固くお断りいたします。

♪スタジオ定員 25名/大会議室定員 なし/視聴覚室定員 35名

♪ツールを使用するクラスのスタジオ定員 22名

♪祝日等、特別プログラムになる場合がございます。

♪定員制のクラスがございます。

♪マークは、ストレッチマットが必要になるクラスです。

ホームページ QRコード



## プログラム紹介

### ◆スタジオ・大会議室・視聴覚室等 プログラム◆

| カテゴリ                                                | プログラム名              | プログラム内容                                                                                                                                                                     | 難易度   | 強度     |
|-----------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| ラ<br>レ<br>ス<br>イ<br>ミ<br>カ<br>ル<br>ス                | ボディバンプ              | 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです。バーベル(重り)を使用した筋力トレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングすることで、楽しくエクササイズにチャレンジできます。                                                                 | ★★    | ★ ~ ★  |
|                                                     | ボディコンバット            | エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップのクラスです。日常では体感したことのないほどの汗をかけるので、ストレス発散したい方におススメのクラスです。                                       | ★★★★★ | ★★★★~★ |
|                                                     | ボディバランス             | 太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。<br>※FXは、フレキシビリティ(柔軟)の略称、STは、ストレングスの略称                                                                                         | ★★    | ★★★    |
|                                                     | ボディアタック             | シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロビクスエクササイズです。汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすめです。全身を使って簡単な動作を音楽に合わせて行います。シンプルな動きで運動強度や運動量が極めて高い、有酸素運動のクラスです。                                          | ★★★   | ★★★★~★ |
|                                                     | コアクロス               | 参加者のペースで体幹部(コア)を中心としたトレーニングを行うクラスです。体の中心となる体幹部(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。体幹部はすべての基となる機能で、アスリート達の中でも注目されているエクササイズです。                                                        | ★     | ★~★    |
| エ<br>ア<br>ロ<br>ビ<br>ク<br>ス<br>系                     | シンプリエアロ             | 基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。                                                                                                                                    | ★★    | ★      |
|                                                     | シェイプエアロ             | 膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。エアロビクスに慣れてきた人向けのプログラムで、膝や腰への負担を抑えた動きで構成されています。有酸素運動と補強運動(体幹トレ・ストレッチ)をメインに行うのが特徴。                                                   | ★★★   | ★★★★   |
|                                                     | ワークアウトエアロ           | ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせた、エアロビクスの動きを楽しむクラスです。有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスで、全身の持久力や心肺機能の向上、脂肪燃焼効果などの期待ができます。                                                                   | ★★★★★ | ★★★★★  |
|                                                     | シンプリーステップ           | ステップエクササイズの基本動作を紹介する導入クラスです。エアロビクスやダンスの要素を取り入れたシンプルな動作の有酸素運動。ステップ台を使用したステップエクササイズの基本動作をするプログラム。                                                                             | ★★    | ★★     |
|                                                     | シェイプステップ            | ステップのバリエーションを組み合わせた、ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。                                                                                                                              | ★★★★★ | ★★★★★  |
| コ<br>ン<br>デ<br>ィ<br>シ<br>ョ<br>ン<br>ニ<br>ン<br>グ<br>系 | ボディシェイプ             | リズムに合わせて身体を動かすダンスエクササイズとマット等を使っての筋力トレーニングを行い、ボディラインの引き締めを目指すクラス。                                                                                                            | ★★    | ★★★★   |
|                                                     | ヨガ                  | ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます。サンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表す。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの。                                                           | ★★    | ★★     |
|                                                     | ヨガ(体)               | ヨガを通じて心と体の調和を行い、達成感とシェイプアップ効果を目指します。お腹を引き締めて、くびれをつくるクラスです。腹直筋・腹斜筋・腹横筋を鍛え、腹式呼吸と胸式呼吸を使い分けて行います。腹筋・背筋のバランスを向上させ、カラダの中心部分を鍛えることで、お腹を引き締める。                                      | ★★    | ★★     |
|                                                     | ヨガ(心)               | ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。ポーズをととりながら、正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えることを目的としています。                                                                             | ★★    | ★★     |
|                                                     | オリジナルバレエ            | バレエを基にしたエクササイズ、バレエの動きを取り入れたストレッチで、姿勢を意識して行うのが特徴。初心者でもできる簡単なものが多く、焦って強い力で押したり、引く張ったりせず、ゆっくりと呼吸しながら筋肉をやわらかく伸ばすのがポイント。                                                         | ★     | ★      |
|                                                     | JSA                 | スモールボールを使い「関節」にアプローチするエクササイズです。関節をなめらかにし、痛みを繰り返さない強い身体をつくれます。                                                                                                               | ★★    | ★★     |
|                                                     | ボールエクササイズ           | ※JSAとは、ジョイント・スケーディング・アプローチの略称                                                                                                                                               | ★★    | ★★     |
|                                                     | ボールエクササイズ           | やわらかいボールを使い筋力とバランス感覚を養うクラスです。バランスボールを使用し、弾力と不安定さを利用することで、体幹の筋力やバランス力を鍛えることができます。基礎代謝向上によるダイエット効果やお腹痩せ、各種スポーツでの安定性向上などの効果が期待できます。                                            | ★★    | ★★     |
|                                                     | 青竹エクササイズ            | 青竹を使って足裏のツボを刺激し健康増進につなげます。縦半分に割った青竹を床に置き、その上で足踏みをする「青竹踏み」を組み込んだ体操。音楽に合わせて行い、自分の体重を利用してマッサージやストレッチ、筋力トレーニングなどを組み合わせます。                                                       | ★     | ★      |
|                                                     | 肩こり腰痛ケア体操           | 筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し肩こり・腰痛を緩和していきます。腰をふるように動かすことで、骨盤まわりの筋肉がゆるみ、ずれていた骨盤が正しい位置に戻るといいます。前後・左右・上下など骨盤のゆがみ方によって、効果的な動き方は変わります。                                            | ★     | ★      |
| ダ<br>ン<br>ス<br>系                                    | 太極拳                 | 中国古来の武術をもとにゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。中国の伝統的な武術のひとつで、東洋医学の概念である太極思想をベースにしています。武術の型に呼吸法を組み合わせ、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行うのが特徴。                                                | ★★    | ★★★★   |
|                                                     | フラダンス               | 子どもからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。ハワイの正統なハワイアンフラを継承するスタジオ「Halau Lehua Ahihi」所属のインストラクターによるレッスンです。                                                                    | ★     | ★      |
|                                                     | ZUMBA<br>ZUMBA GOLD | ZUMBA・・・ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。<br>ZUMBA GOLD・・・中高齢者の方やフィットネス初心者、ダンス初心者の方、ケガのリハビリをしている方などを対象としたプログラムです。急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くてきています。 | ★~★   | ★~★    |
|                                                     | ストロングネーション          | 音楽と効果音に合わせて自重を使った全身のトレーニングプログラムです。筋力トレーニングや有酸素運動を組み合わせて、格闘技要素も取り入れています。                                                                                                     | ★★    | ★★     |

### ◆プール プログラム◆

| カテゴリ             | プログラム名      | プログラム内容                                                                              | 難易度  | 強度   |
|------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| ス<br>キ<br>ル<br>系 | 各泳法(初級)     | 25M完泳を目指すプログラム。キックの動作とプルの動作を習得し、プルの動きに合わせた呼吸の動作を身につける。基本の練習から行い、各泳法の習得を目指します。        | ★★   | ★★   |
|                  | スイミング(初級)   | 基本から泳ぎの習得を目指します。クロール、背泳ぎを習得します。                                                      | ★★   | ★    |
|                  | スイミング(中級)   | クロールと背泳ぎが25M完泳している方を対象にしたプログラム。クロールと背泳ぎをよりきれいに泳げるように練習します。また、平泳ぎ・バタフライの25Mの完泳も目指します。 | ★★   | ★★★  |
|                  | スイミング(フォーム) | よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。                                                           | ★★★★ | ★★★★ |
|                  | はじめて水泳      | 全く初めて水泳を習う方向けのプログラム。うつ伏せの動作と仰向けの動作の習得を目指す。                                           | ★    | ★    |
| ファン系             | ウォーク&ジョグ    | 音楽を使用し、水中で楽しくウォーキングとジョギングを行います。                                                      | ★    | ★★   |

## 有料教室のご案内

各教室の開催日については、各講師もしくはかんばんフロントスタッフまでお問い合わせください。

有料教室の申し込みは、フロントまでお越しください。  
会員外価格については、お尋ねください。1回のみ参加も受付しております。

| ◆ヨガ教室(1~3月) |                                       |                     |  | ◆太極拳教室(1~3月) |                                                |                      |  |
|-------------|---------------------------------------|---------------------|--|--------------|------------------------------------------------|----------------------|--|
| 時間          | 水曜日                                   | 9:30-10:50<br>(80分) |  | 時間           | 水曜日                                            | 12:30-13:30<br>(60分) |  |
| 定員          | 20名                                   |                     |  | 定員           | 20名                                            |                      |  |
| 場所          | 大会議室                                  |                     |  | 場所           | 大会議室                                           |                      |  |
| 価格<br>(税別)  | 2ヵ月(7回)<br>4,950円<br>初級(1回)<br>1,100円 |                     |  | 価格<br>(税別)   | 2ヵ月(7回/30分)<br>3,300円<br>2ヵ月(7回/60分)<br>4,950円 |                      |  |

| ◆書道教室(1~3月) |                                        |                      |  | ◆フランス教室(1~3月) |                   |                      |  |
|-------------|----------------------------------------|----------------------|--|---------------|-------------------|----------------------|--|
| 時間          | 火曜日                                    | 9:30-11:30<br>(120分) |  | 時間            | 火曜日               | 10:30-11:30<br>(60分) |  |
| 定員          | 14名                                    |                      |  | 定員            | 15名               |                      |  |
| 場所          | 多目的室                                   |                      |  | 場所            | 講義増室              |                      |  |
| 価格<br>(税別)  | 1ヵ月(2回)<br>2,500円<br>1ヵ月(3回)<br>3,300円 |                      |  | 価格<br>(税別)    | 2ヵ月(6回)<br>4,800円 |                      |  |

| ◆カラオケ教室(1~3月) |                   |                      |  | ◆バレエ教室(1~3月) |                   |                     |  |
|---------------|-------------------|----------------------|--|--------------|-------------------|---------------------|--|
| 時間            | 水曜日               | 11:00-12:00<br>(60分) |  | 時間           | 金曜日               | 9:15-10:00<br>(45分) |  |
| 定員            | 10名               |                      |  | 定員           | 10名               |                     |  |
| 場所            | 多目的室              |                      |  | 場所           | 視聴覚室              |                     |  |
| 価格<br>(税別)    | 2ヵ月(4回)<br>4,800円 |                      |  | 価格<br>(税別)   | 2ヵ月(4回)<br>4,800円 |                     |  |

| ◆カラオケ教室(1~3月) |                   |                      |  | ◆絵手紙教室(1~3月) |                   |                       |  |
|---------------|-------------------|----------------------|--|--------------|-------------------|-----------------------|--|
| 時間            | 水曜日               | 11:00-12:00<br>(60分) |  | 時間           | 水曜日               | 10:00-12:00<br>(120分) |  |
| 定員            | 10名               |                      |  | 定員           | 10名               |                       |  |
| 場所            | 多目的室              |                      |  | 場所           | 会議室               |                       |  |
| 価格<br>(税別)    | 2ヵ月(4回)<br>4,800円 |                      |  | 価格<br>(税別)   | 2ヵ月(4回)<br>4,800円 |                       |  |

| スポーツクラブに通うなら運動効果を感じたい！<br>おススメ 有料プログラム<br>プールプライベート |                            |            |        |            |        |     |        |
|-----------------------------------------------------|----------------------------|------------|--------|------------|--------|-----|--------|
| 対象<br>コース                                           | 長期的に運動を続けたい<br>担当についてもらいたい | 価格<br>(税別) | 30分    | 2,100円/45分 | 3,150円 | 60分 | 4,200円 |
| 内容                                                  | お客様の要望次第                   | 期間         | 自由※要予約 |            |        |     |        |

### ◆プログラムカテゴリ 強度・難易度目安◆

|           | 難易度            | 強度           |
|-----------|----------------|--------------|
| ★         | どなたでも          | どなたでも        |
| ★ ★       | 運動へのチャレンジ      | 運動に慣れてきた     |
| ★ ★ ★     | 音楽に合わせて動く      | 心拍数の向上を体験できる |
| ★ ★ ★ ★   | 2.3回入って動きに慣れる  | 心臓機能を向上させる   |
| ★ ★ ★ ★ ★ | 何回か参加してクラスに慣れる | 激しい運動を体験できる  |