

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2026年4月～6月

月曜日	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
9:00	😊 シェイプエアロ 9:20-10:05 松下 陽子		📌 【定員 14名】 有料 普通教室			😊 青竹エクササイズ 9:50-10:10 牧野 泰葉		😊 シンプルエアロ 9:20-10:00 西中 良達	📌 【定員 16名】 有料 ヨガ教室 (初級)				😊 【定員 22名】 😊 シンプルエアロ 9:20-10:00 細川 久美	😊 ヨガ(心) A 9:20-10:05 植村 智栄子	
10:00	😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子	😊 ヨガ(体) 10:00-10:45 中村 尚美	📌 【定員 15名】 有料 フラダンス教室	📌 【定員 15名】 有料 フラダンス教室	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 紅 久美子	😊 ホディコンバント30 10:25-10:55 日野 孝真		😊 シェイプエアロ 10:20-11:05 西中 良達	📌 【定員 10名】 有料 絵手紙教室				😊 シンプルエアロ 10:15-10:55 細川 久美	😊 ヨガ(心) B 10:25-11:25 植村 智栄子	😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 竹谷 素直
11:00	😊 【定員 22名】 😊 シンプルエアロ 11:20-12:00 中村 尚美		📌 【定員 10名】 有料 カポエラ教室	😊 カプリ(近藤 智栄)	😊 クロール(初級) 11:15-11:45 紅 久美子	😊 【定員 22名】 😊 ホディコンバント30 11:10-11:40 日野 孝真	📌 【定員 20名】 有料 ヨガ教室 (中級)			📌 【定員 10名】 有料 カポエラ教室		😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 牧野 泰葉	😊 ストロングネーション 11:15-12:00 細川 久美	😊 植村 智栄子	😊 はじめて水泳 11:30-12:00 八坂 志奈子
12:00					😊 プライベートレッスン 12:00-12:30 予約制(有料)	😊 ZUMBA GOLD 12:00-12:45 細川久美	😊 植村 智栄子					😊 プライベートレッスン 12:05-12:50 予約制(有料)	😊 ボディシェイプ 12:15-13:00 中町 麻理	📌 【定員 各20名】 有料 太極拳教室	😊 クロール(初級) 12:15-12:45 八坂 志奈子
13:00	😊 ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美				😊 プライベートレッスン 12:30-13:00 予約制(有料)	😊 ボディシェイプ 13:00-13:45 中町 麻理						😊 プライベートレッスン 12:55-13:40 予約制(有料)	😊 シェイプエアロ 13:15-14:00 西中 良達	😊 森田 興子 神藤 豊和	😊 プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)
14:00	😊 【定員 14名】 😊 ストレッチボール ベーシックセブン 14:00-14:20 藤田 靖世				😊 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	😊 ヨガ(体) 14:00-14:45 中町 麻理						😊 スイミング(初級) 13:45-14:15 坂田 奈緒	😊 西中 良達	😊 森田 興子 神藤 豊和	😊 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)
15:00	😊 【定員 22名】 😊 ホディコンバント30 14:45-15:15 藤田 靖世	📌 休講日 4月21日 5月26日 6月16日		📌 4月 平泳ぎ 5月 バタフライ 6月 背泳ぎ	📌 狭門 😊 スイミング(初級) 15:00-15:30 日野 孝真	😊 ジュニアダンス (入門クラス) 15:00-16:00 4歳-小2	😊 プライベートレッスン 15:00-15:30 予約制(有料)					😊 スイミングスクール (幼児) 14:45-15:45 ひよこ-13級 (3歳-小1)	😊 西中 良達		
16:00				😊 体操教室 (キッズ) 16:00-17:00 3歳-小1	😊 スイミングスクール (幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級 (3歳-小1)	😊 ジュニアダンス (低学年クラス) 16:10-17:10 小3以上						😊 スイミングスクール (児童) 16:00-17:00 15級-8級 (小学生以上)			
17:00				😊 体操教室 (ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	😊 スイミングスクール (児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト (小学生以上)	😊 ジュニアダンス (高学年クラス) 17:20-18:20 小4以上 ※ダンス経験者						😊 スイミングスクール (上級) 17:15-18:15 7級-ベスト (小学生以上)			
18:00					😊 プライベートレッスン 18:30-19:00 予約制(有料)							😊 プライベートレッスン 18:30-19:00 予約制(有料)			
19:00															
20:00	😊 【定員 22名】 😊 ホディコンバント45 19:30-20:15 日野 孝真	😊 【定員 14名】 😊 ストレッチボール ベーシックセブン 19:40-20:00 藤田 靖世				😊 ホディバランス45 19:15-20:00 藤田 靖世							😊 シェイプエアロ 19:30-20:15 森本 文美代		
21:00	😊 ホディコンバント 20:30-21:30 日野 孝真	😊 JSAホールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世				😊 ホディアタック 20:15-21:15 林 丈裕						😊 スイミング(初級) 20:30-21:00 鶴目 達太郎	😊 肩こり腰痛ケア体操 20:35-21:20 森本 文美代		
22:00															

休館日の為 終日ご利用頂けません

4月 バタフライ5
月 背泳ぎ
6月 平泳ぎ

