

【下福島プール スタジオ・プール タイムスケジュール】

2026年6月～

月 (MON)			火 (TUE)		水 (WED)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
9:00	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	9:00	
9:30	きらっと！体操												9:30
	滝野		大人水泳教室 (初級)										9:30
10:00	9:20-10:20		中村										10:00
			9:30-10:30										10:30
10:30	ボールエクササイズ	ストレッチチューブ ヨガ		ポールDE									10:30
	入江	菅原		ピラティス									11:00
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	10:40-11:40	真口									11:00
				10:00-11:00									11:30
11:30				ピラティス&ウォーキング									11:30
				東口									12:00
12:00	ヨガ			11:10-12:10									12:00
	菅原												12:30
12:30	11:45-12:45			ボディバランス									12:30
													13:00
13:00	はじめての美・エクササイズ			難波									13:00
	福田			12:30-13:30									13:30
13:30	13:00-14:00												14:00
													14:30
14:30	昭和歌謡でリズム運動												14:30
	松本 14:15-15:00												15:00
15:00	子ども体操教室A1		リトルスイミング										15:00
	田中		14:30-15:30										15:30
15:30	15:15-16:05			子ども体操AII									15:30
				山田									16:00
16:00	子ども体操教室B1		子ども水泳教室A1	15:20-16:10									16:00
	田中		15:30-16:40										16:30
16:30	16:15-17:10			子ども体操BII									16:30
				山田									17:00
17:00	ロックダンス		子ども水泳教室B1	16:20-17:15									17:00
	Hanaoka		16:30-17:40										17:30
17:30	17:30-18:30			子ども体操CII									17:30
				山田									18:00
18:00			子ども水泳教室C1	17:25-18:25									18:00
			17:30-18:40										18:30
18:30				子ども体操DII									18:30
				山田									19:00
19:00				18:35-19:35									19:00
													19:30
19:30													19:30
													20:00
20:00	ゆるりらボディケア												20:00
	入江												20:30
20:30	19:50-20:50												20:30
													21:00
21:00													21:00

**営業時間**

4月～11月平日 9:00～22:00 (最終受付21:15)  
 土日・祝日、12月～3月平日 9:00～21:00 (最終受付20:15)

定休日 毎週木曜日  
 ※木曜日が祝日の場合は次の休日でない日が休館となります。  
 年末年始12月28日～1月4日は休館日

※都合により、教室が休講したり、担当者が変更したりする場合がございます。予め、ご了承ください。

**プールプログラム(有料)※事前申込制(1回ごと)**

※料金は全て税込

プログラム名	内 容 紹 介	対象	定員	時間	料金
アクアビクス(火・金・日)	音楽に合わせて水中運動!水中エアロビクスです。楽しくシェイプアップを!	16歳以上	15名	30分	300円/1回

**プールコース型教室(有料)※事前申込制(2ヵ月8回ごと)**

※リトルスイミング・子ども水泳教室は、月~土となっておりますが、木曜日は休館日です。

プログラム名	内 容 紹 介	対象	定員	時間	料金
ベビースイミング(月・火・金・土)	お子様と保護者の方が一緒にプールに入り、歌遊び、手遊び、水慣れ練習、潜り練習をおこないます。お子様とのスキンシップをとっていきます。	6ヵ月~3歳	15名 土のみ25名	60分	2ヵ月8回 11,200円
リトルスイミング(月火水金土)	水遊びを中心としたレッスンで楽しみながら、水慣れをマスターしていきます。集団行動により社会性・協調性も養っていきます。	2歳6ヶ月~4歳児	15名 土のみ25名	60分	
子ども水泳教室A(月火水金土)	水なれから泳ぎの基礎、4泳法を習得していきます。	年少~小学校低学年	50名	70分	
子ども水泳教室B(月火水金土)	上級では「きれいな泳ぎ」「泳力アップ」を目指して練習します。	小学生~	55名	70分	
子ども水泳教室C(月火水金土)	進級システムに則り指導を行い、目標をもってチャレンジできます。	小・中学生	60名	70分	
大人水泳教室中級(火・水)	クロール・背泳ぎが25m以上泳げる方で、平泳ぎ・バタフライを25m泳ぐことを目標としたクラスです。	16歳以上	12名	60分	2ヵ月8回 6,840円
大人水泳教室初級(月)	水慣れから、クロール、背泳ぎ25m泳ぐことを目標としたクラスです。		12名		
レベルアップ4泳法(土)	泳ぐ体力をつけながら、4種類のレベルアップを目指します。※4種目25m泳げる方対象				

**スタジオコース型教室(有料)※事前申込制(2ヵ月8回ごと)**

プログラム名	内 容 紹 介	対象	定員	時間	料金(2ヵ月)
きらっと!体操(月・水)	様々な器具(ボールなど)を使ってストレッチや有酸素運動・筋力トレーニングを行い、日常生活をより快適に過ごす事を目指します。	16歳以上	25名	60分	5,590円/8回
ボールエクササイズ(月)	ボールを使用して身体のバランスを整えるエクササイズです。		10名		
ヨガ(月・水・金・土)	身体の歪み、ねじれを矯正して健康な身体に近づけるクラスです。水曜・土曜のヨガは、初心者向けの易しいヨガ。		20名		
はじめての美・エクササイズ(月)	10歳若く見える姿勢作りを合言葉に色々な音楽に合わせてエクササイズを行うクラスです。		20名		
昭和歌謡でリズム運動(月)	懐かしい昭和の名曲を楽しみながら、無理なく続けられる運動教室です。		30名		
ゆるりらボディアクア(月)	バランスボールやストレッチボールを使って、ゆるりとリラックスしながら身体を整える教室です。	16歳以上	20名	60分	5,590円/8回
ボールDEピラティス(火)	小さなボールを使い、動きながら姿勢のバランスや筋肉の緊張を感じとり、「自ら修正する」力を作ります。		20名		
ボディバランス(火)	ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れ最新の科学に基づいた音楽と融合する新感覚フィットネス。		20名		
太極拳(水・金)	太極拳の基本~応用を練習し、心技体を磨きます。		20名		
背骨コンディショニング(水)	肩こり・腰痛・膝の痛み内臓の不調などの原因の一つと言われる背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラム。		20名		
フラダンス(金)	ハワイ語のゆっくりした曲に合わせて踊ります。反復練習をするので基礎がしっかり身につきます。				
ZUMBA(金)	いろいろな音楽に合わせて踊るアメリカ生まれのダンスエクササイズです。				
ベリーダンス(金)	中近東、エジプト発祥の民族舞踊で、少しテンポの速いリズムで踊ります。				
ピラティス&ウォーキング(火)	ピラティスのトレーニングとボールの特性を使って立ち上がり方、立ち方、歩き方の見直しを行い、正しい動きを日々の生活に取り入れる力をつけていきます。				
卓球教室A(初中級)(水)	ラケットで球を打つことに慣れる練習やフォア・バック・サービスなどの基本練習、実際にラリーする中での攻撃パターン練習、ピン球を多数使用しての反復練習などを行います。初中級では、卓球を楽しみたい方や全く初めての方を対象に、中上級では、レベルアップを目指したい方、新しい技術や戦術を身につけたい方を対象に教室を実施しています。		15名		
卓球教室B(中上級)(水)		120分		11,200円/8回	
ストレッチチューブヨガ(月)	ヨガ、ストレッチの動きにチューブの負荷を加えることで、筋力、免疫カアップを目指すクラスです。	10名	60分	9,630円/8回	
ロックダンス(月)	アップテンポなノリの中で、静止と動きを組み合わせたダンスです。	小学生~	各15名	11,200円/8回	
キッズダンス(A/B/C)(土)	色々な音楽に合わせて、基本の振り付けを覚え楽しみながらダンスをします。(B・Cクラスはコーチによる認定)	5歳~小学生	A15名B20名		
キッズバレエ(A日/B水/C金)	クラシックバレエを通じて美しい姿勢・音感・しなやかな身体を身につけます。《対象》A:4歳~7歳 B:5歳~8歳 C:9歳~(BCクラスはコーチによる認定)		A15名(B/C20名)		
子ども体操(AI/BI)(月)	学校の授業などで見本ができる柔軟性、技術、体力を育みます。《対象》A:年中~ B:年長~ C、D:小学生~		※内容欄に記載		
(AII/BI/II/CI/DII)(火)	《定員》火曜日 A15名 B20名 C25名 D20名(Dクラスはコーチによる認定)				
子ども空手教室(A/B)(日)	全身運動で、体力と運動能力が向上!礼儀作法や身を守る技術を身につけます。《対象》A:5歳~初心者(7歳未満) B:中級者以上(7級以上)		各20名	9,020円/8回	
biima sports	サッカー、野球、バスケットボール、テニス、体操など2ヵ月(6回)ごとに種目を変更して総合的にトレーニングをして非認知能力を高めます。	BC・年長~小学3年	各15名	60分2ヵ月6回	13,200円/6回

※全ての教室は施設使用料が別途必要です

※2026年3月~の料金です