

ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2026年9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															
9:30	😊 シェイプエアロ 9:20-10:05 松下 陽子★		有 【定員 14名】 有料 書道教室			😊 青竹エクササイズ 9:50-10:10 牧野 泰菜★		😊 シンブリーエアロ 9:20-10:00 西中 良達	有 【定員 16名】 有料ヨガ教室 (初級) 9:20-10:40				😊 【定員 22名】 シンブリーステップ 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★	9:30-11:30 竹中 千恵子	有 【定員 15名】 有料 フラダンス教室 10:30-11:30	😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 杠 久美子	😊 ボディコンバット30 10:25-10:55 日野 孝真		😊 シェイプエアロ 10:20-11:05 西中 良達	有 【定員 10名】 有料 絵手紙教室 10:00-12:00				😊 シンブリーエアロ 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】 シンブリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美			カプリ(近藤 智栄)	😊 クロール(初級) 11:15-11:45 杠 久美子	😊 ボディバンプ30 11:10-11:40 日野 孝真★	有 【定員 20名】 有料ヨガ教室 (中級) 11:00-12:20			辻野 佳州子	有 【定員 10名】 有料 カラオケ教室 11:00-12:00	😊 ウォーク&ジョグ 10:45-11:15 牧野 泰菜	😊 ストロングネーション 11:15-12:00 細川 久美★		😊 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★	有 【定員 各20名】 有料 太極拳教室 12:30-13:30	😊 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 12:45-13:30 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	😊 レズミルズピラティス 13:45-14:30 原田 龍				😊 プライベートレッスン 13:35-14:20 予約制(有料)	😊 ヨガ(体) 14:00-14:45 中町 麻理★			9月 平泳ぎ			😊 スイミング(初級) 13:45-14:15 坂田 奈緒	😊 ワークアウトエアロ 14:15-15:00 西中 良達		😊 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】 ボディバンプ30 14:50-15:20 原田 龍★		9月 背泳ぎ		😊 スイミング(初級) 14:30-15:00 日野 孝真	ス ジュニアダンス (入門クラス) 15:00-16:00 4歳-小2						ス スイミングスクール (幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級 (3歳-小1)			
16:00			ス 体操教室 (キンダー) 16:00-17:00 3歳-小1		ス スイミングスクール (幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級 (3歳-小1)	ス ジュニアダンス (低学年クラス) 16:10-17:10 小3以上						ス スイミングスクール (児童・上級) 16:45-17:45 12級-ベスト (小学生以上)			
17:00			ス 体操教室 (ジュニア) 17:15-18:15 小1以上		ス スイミングスクール (児童・上級) 16:45-17:45 12級-ベスト (小学生以上)	ス 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 スイミングスクール (上級) 17:55-18:55 7級-ベスト (小学生以上)			
18:00					ス スイミングスクール (上級) 17:55-18:55 7級-ベスト (小学生以上)										
19:00						😊 ボディコンバット 19:15~20:00 花田 沙弥									😊 プライベートレッスン 19:00-19:30 予約制(有料)
20:00	😊 【定員 22名】 ボディバンプ45 19:30-20:15 日野 孝真★												😊 シェイプエアロ 19:30-20:15 森本 文美代		
21:00	😊 ボディコンバット 20:30-21:30 日野 孝真					😊 ボディアタック 20:15-21:15 林 丈裕						😊 スイミング(初級) 20:30-21:00 鎌目 涼太郎	😊 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

2026年9月

[illegible]