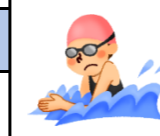


おこやかスポーツ教室 スイミングプログラム(2023. 4月~)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30							ファミリー(子供) スイム中上級
10:00						腰痛ケアアクア 10:00-10:30	9:30-10:30 9:35-10:20
10:30						クロール初級	ファミリー(子供)
11:00						スイム初級	10:30-11:30
11:30						ファミリー(子供)	10:30-11:30
12:00						幼児・学童(初・中級)	
12:30						ファミリー(子供)	スイム初中級
13:00	クロール初級						
13:30	平泳ぎ初級						
14:00	アクアウォーキング						
14:30	スイム中級						
15:00							
15:30	幼児・学童(初・中級)						
16:00	学童(初・中級)						
16:30	学童(初・中級)						
17:00	学童(初・中級)						
17:30	学童上級①						
18:00	学童上級②						
18:30							
19:00	脂肪バイバイ						
19:30	背泳ぎ初級						
20:00	クロール初級						
20:30	スイム中級						

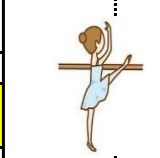
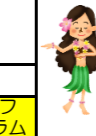
休館日



おこやかスポーツ教室 スタジオプログラム(2023. 4月~)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30							
10:00							オリジナル健康体操
10:30							ファットバーンエアロ
11:00							10:00-10:45 10:00-10:45
11:30							肩こり・腰痛体操
12:00							歩いてファットバーナー
12:30							11:00-11:45 11:00-11:45
13:00							ヨガ
13:30	ボディメイキング						ポディバランス
14:00	大人バレエ(基礎)						ポディパンプ
14:30	子供体操 幼児・学童						ポディパンプ
15:00	子供体操 幼児・学童						大人バレエ(初中級)
15:30	子供体操 幼児・学童						
16:00	子供体操 幼児・学童						
16:30	子供体操 幼児・学童						
17:00	子供体操 幼児・学童						
17:30	子供体操 幼児・学童						
18:00	子供体操 幼児・学童						
18:30	子供体操 幼児・学童						
19:00	子供体操 幼児・学童						
19:30	子供体操 幼児・学童						
20:00	子供体操 幼児・学童						
20:30	子供体操 幼児・学童						

休館日



区分	入会金	年会費	月会費				
			ベビー	幼児・学童・学童上級① ファミリー(子供) ルビドリ・エグゾイル・ルラ	学童上級②	成人教室	成人教室+プール一般
組合員	無料	無料	3,200円	週1回 3,200円 週2回 5,200円	5,200円	週1曜日 3,200円 マルチ 5,200円	週1曜日 4,400円 マルチ 6,400円
員外	5,000円	2,000円	6,500円	週1回 6,500円 週2回 8,600円	8,600円	週1曜日 6,500円 マルチ 8,600円	週1曜日 9,000円 マルチ 11,100円

区分	入会金	年会費	月会費		
			スポーツ教室	子供体操	教室+トレーニング一般
組合員	無料	無料	3,200円	週1回 3,200円 週2回 5,200円	4,600円
員外	5,000円	2,000円	6,500円	週1回 6,500円 週2回 8,600円	9,300円

※スポーツ教室会員は、全てのプログラムが受講可能です
 ※教室+トレーニング一般会員は、全てのプログラム受講と一般トレーニングがご利用いただけます
 (共に子供体操教室は除きます)
 ※スポーツ教室は16歳(高校生)以上の方が対象です

※ベビークラスは、開講日にいつでも受講できます
 ※マルチ(成人教室)・学童上級②クラスは、回数に制限なく受講できます
 ※成人教室+プール一般クラスは、プログラムの受講と、一般プール利用が可能です