

おこやかスポーツ教室 スイミングプログラム(2024. 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	ファミリー(子供)
11:30						ファミリー(子供)	ファミリー(子供)
12:00						ファミリー(子供)	スイム初中級
12:30						ファミリー(子供)	スイム初中級
13:00	クロール初級					ベビー(親子)	ファミリー(子供)
13:30	平泳ぎ初級					幼児	ファミリー(子供)
14:00	アクアウォーキング					幼児・学童(初級)	ファミリー(子供)
14:30	スイム中級					学童(初・中級)	ファミリー(子供)
15:00						学童(初・中級)	ファミリー(子供)
15:30	幼児・学童(初・中級)					学童(初・中級)	ファミリー(子供)
16:00						学童(初・中級)	ファミリー(子供)
16:30	学童(初・中級)					学童(初・中級)	ファミリー(子供)
17:00						学童(初・中級)	ファミリー(子供)
17:30	学童上級①					学童上級①	ファミリー(子供)
18:00	学童上級②					学童上級②	ファミリー(子供)
18:30						学童上級①	ファミリー(子供)
19:00	脂肪ハイバイ					学童上級②	ファミリー(子供)
19:30	背泳ぎ初級					学童上級①	ファミリー(子供)
20:00	平泳ぎ初級					学童上級②	ファミリー(子供)
20:30	スイム初級					学童上級①	ファミリー(子供)



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) フレンドリーエンジョイプールクラブ	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	5,200円	週1曜日 3,200円	週1曜日 4,400円
				週2回 5,200円		マルチ 5,200円	マルチ 6,400円
員外	5,000円	2,000円	6,500円	週1回 6,500円	8,600円	週1曜日 6,500円	週1曜日 9,000円
				週2回 8,600円		マルチ 8,600円	マルチ 11,100円

※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

おこやかスポーツ教室 スタジオプログラム(2024. 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	ファットバーニアロ
10:30						10:00-10:45	10:00-10:45
11:00						肩こり・腰痛体操	歩いてファットバーナー
11:30						11:00-11:45	11:00-11:45
12:00							
12:30							ショートEX 12:20-12:50
13:00						ヨガ	ボディバランス
13:30	ボディメイキング	スタッフプログラム 13:30-14:00	大人ダンス スンバ	歩いてファットバーナー	メカダンス	13:00-13:45	13:00-13:45
14:00							
14:30	ボディバランス	ショートEX 14:10-14:30	1・3週 ボディコンバット 2・4週 ボディアタック	ショートEX 14:15-14:45	1・3週 ボディパンプ 2・4週 ピラティス	ボディパンプ	1・3週 ボディパンプ 2・4週 ボディコンバット
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	子供体操 幼児・学童					大人ダンス ヒップホップ	
17:30							ショートEX 17:30-18:00
18:00							
18:30							
19:00	オリジナル健康体操						
19:30							
20:00	週替わりプログラム						
20:30							



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	4,600円
				週2回 5,200円	
員外	5,000円	2,000円	6,500円	週1回 6,500円	9,300円
				週2回 8,600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