

おこやかスポーツ教室 スイミングプログラム(2025. 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 各種フォーム 10:30-11:15	ファミリー(子供) 10:30-11:30
11:00						スイム初級 スイム中級 11:15-12:00	ファミリー(子供) 11:30-12:30
11:30						ファミリー(子供) 12:00-13:00	スイム初中級 12:15-13:00
12:00						ファミリー(子供) 12:00-13:00	スイム初中級 12:15-13:00
12:30						ファミリー(子供) 12:00-13:00	スイム初中級 12:15-13:00
13:00	クロール初級 平泳ぎ初級 13:00-13:45		ベビー(親子) 13:00-13:30	月替わりプログラム ①初めて平泳ぎ ②初めて背泳ぎ 13:00-13:30	クロール初級 13:00-13:45	ベビー(親子) 13:00-14:00	ファミリー(子供) 13:00-14:00
13:30	腰痛ケアアクア 13:50-14:20		初めてクロール 13:50-14:20	クロール初級 スイム中級 13:35-14:20	アクアウォーキング 13:50-14:20	幼児・学童(初級) 14:00-15:00	ファミリー(子供) 13:00-14:00
14:00	スイム中級 14:30-15:15		幼児 14:30-15:30	アクアピクス 14:30-15:15	①背泳ぎ初級 ②平泳ぎ初級	幼児・学童(初・中級) 15:00-16:00	ファミリー(子供) 13:00-14:00
14:30	幼児・学童(初・中級) 15:30-16:30		幼児・学童(初・中級) 15:30-16:30	幼児・学童(初・中級) 15:30-16:30	幼児・学童(初・中級) 15:30-16:30	学童(初・中級) 16:00-17:00	ファミリー(子供) 13:00-14:00
15:00	学童(初・中級) 16:30-17:30		学童(初・中級) 16:30-17:30	学童(初・中級) 16:30-17:30	学童(初・中級) 16:30-17:30	学童上級① 17:00-18:00	ファミリー(子供) 13:00-14:00
15:30	学童上級① 17:30-18:30		学童上級① 17:30-18:30	学童上級① 17:30-18:30	学童上級① 17:30-18:30	学童上級② 17:00-18:30	ファミリー(子供) 13:00-14:00
16:00	学童上級② 17:30-19:00		学童上級② 17:30-19:00	学童上級② 17:30-19:00	学童上級② 17:30-19:00	学童上級② 17:00-18:30	ファミリー(子供) 13:00-14:00
16:30	脂肪バイバイ 19:00-19:30		月替わりプログラム ①初めて平泳ぎ ②初めて背泳ぎ 19:00-19:30	アクアウォーキング 19:00-19:30	初めてクロール 19:00-19:30	初めて平泳ぎ 18:30-19:00	ファミリー(子供) 13:00-14:00
17:00	背泳ぎ初級 19:30-20:15		クロール初級 19:30-20:15	バタフライ初級 19:30-20:15	背泳ぎ初級 19:30-20:15	スイム初級 19:00-19:45	ファミリー(子供) 13:00-14:00
17:30	平泳ぎ初級 20:15-21:00		バタフライ初級 20:15-21:00	バタフライ初級 20:15-21:00	スイム上級 20:15-21:00	スイム中級 19:00-19:45	ファミリー(子供) 13:00-14:00
18:00			アクアピクス 20:15-21:00	バタフライ初級 20:15-21:00	スイム上級 20:15-21:00	スイム上級(マスターズ) 19:45-20:30	ファミリー(子供) 13:00-14:00
18:30							ファミリー(子供) 13:00-14:00
19:00							ファミリー(子供) 13:00-14:00
19:30							ファミリー(子供) 13:00-14:00
20:00							ファミリー(子供) 13:00-14:00
20:30							ファミリー(子供) 13:00-14:00

おこやかスポーツ教室 スタジオプログラム(2025. 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 10:00-10:45	ファットバーンエアロ 10:00-10:45
10:30						肩こり・腰痛体操 11:00-11:45	ヨガ 11:00-11:45
11:00						レスミルズダンス 12:00-12:45	ボディバランス 12:00-12:45
11:30						ヨガ 13:00-13:45	ボディパンプ 13:00-13:45
12:00						ヨガ 13:00-13:45	ボディパンプ 13:00-13:45
12:30						ヨガ 13:00-13:45	ボディパンプ 13:00-13:45
13:00						ヨガ 13:00-13:45	ボディパンプ 13:00-13:45
13:30	ボディメイク 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	ズンバ 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	歩いてファットバーナー 13:15-14:00	スタッフプログラム 13:30-14:00	ヨガ 13:00-13:45
14:00	ボディバランス 14:10-14:30	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 14:15-14:45	ショートEX 14:15-14:45	1・3週 ボディコンバット 2・4週 ピラティス 14:15-15:00	ショートEX 14:30-15:00	ボディコンバット 14:00-14:30
14:30			1・3週 ヨガストレッチ 2・4週 ヨガイコング 15:15-16:00	大人バレエ(基礎) 15:15-16:00	大人バレエ(基礎) 15:15-16:00	大人バレエ(初・中級) 15:10-16:10	ボディコンバット 14:00-14:30
15:00			子供体操 幼児・学童 16:30-17:30	子供体操 幼児・学童 16:30-17:30	子供体操 幼児・学童 16:30-17:30	大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15	大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
15:30						ショートEX 17:30-18:00	大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
16:00							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
16:30							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
17:00							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
17:30							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
18:00							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
18:30							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
19:00							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
19:30							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
20:00							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15
20:30							大人ダンス ヒップホップ 16:15-17:15

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) フルドリーイング ヨガ・エアロ	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