










	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> おこやかスポーツ教室 スイミングプログラム(2026. 4月~) </div>						ファミリー (子供)	スイム 中上級 9:35-10:20
10:00							腰痛ケアアクア 10:00-10:30	
10:30	★ ココが変わりました！						クロール 初級	各種 フォーム 10:30-11:15
11:00							ファミリー (子供)	
11:30							スイム 初級	スイム中級 11:15-12:00
12:00							ファミリー (子供)	
12:30							ファミリー (子供)	★ スイム 初中級 12:30-13:15
13:00							ファミリー (子供)	
13:00	クロール 初級	平泳ぎ 初級	月替わりプログラム 13:00-13:30		クロール 初級	ファミリー (親子)	クロール・背泳ぎ 初級 13:00-13:45	
13:30	腰痛ケアアクア 13:50-14:20		13:00-14:00	初めてクロール 13:50-14:20	アクアウォーキング 13:50-14:20	13:00-14:00	アクアウォーキング 13:15-13:45	
14:00	休館日						幼児・学童 (初級)	月替わりプログラム 14:00-14:30
14:30							スイム中級	
15:00							幼児・学童 (初・中級)	14:30-15:30
15:30							幼児・学童 (初・中級)	
16:00	学童 (初・中級)						学童 (初・中級)	15:30-16:30
16:30							学童 (初・中級)	
17:00	学童 (初・中級)						学童 (初・中級)	16:30-17:30
17:30							学童 (初・中級)	
18:00	学童上級 ①	学童上級 ②	学童上級 ①	学童上級 ②	学童上級 ①	学童上級 ②	学童中上級 17:00-18:00	
18:30	17:30-18:30		17:30-18:30		17:30-18:30		初めて平泳ぎ 18:30-19:00	
19:00	脂肪バイバイ 19:00-19:30						学童上級 ①	学童上級 ②
19:30							17:30-19:00	
19:30	★クロール・背泳ぎ 初級	★バタフライ 初級	★クロール・平泳ぎ 初級	★バタフライ 初級	★背泳ぎ 初級	★平泳ぎ 初級	学童中上級 17:00-18:00	
20:00	19:30-20:15		19:30-20:15		19:30-20:15		学童中上級 17:00-18:00	
20:30	平泳ぎ 初級	スイム 中上級	アクアピクス		バタフライ 初級	スイム 上級	学童中上級 17:00-18:00	
	20:15-21:00		20:15-21:00		20:15-21:00		学童中上級 17:00-18:00	
	各種フォーム練習 19:30-20:15						学童上級 ①	学童上級 ②
							19:30-20:15	
	背泳ぎ 初級 20:15-21:00						学童上級 ①	学童上級 ②
							20:15-21:00	
	ロングディスタンス (サイトレ)						学童上級 ①	学童上級 ②
							20:15-21:00	
	初めてクロール 19:00-19:30						学童上級 ①	学童上級 ②
							19:00-19:30	
	スイム初級 19:00-19:45						学童上級 ①	学童上級 ②
							19:00-19:45	
	スイム中級 19:00-19:45						学童上級 ①	学童上級 ②
							19:00-19:45	
	スイム上級 (マスターズ) 19:45-20:30						学童上級 ①	学童上級 ②
							19:45-20:30	
							学童上級 ①	学童上級 ②
							19:45-20:30	

おこやかスポーツ教室 スタジオプログラム (2026. 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							オリジナル 健康体操	ファットバーンエアロ
10:00							10:00-10:45	
10:30							肩こり・腰痛体操	ヨガ
11:00							11:00-11:45	
11:30	レズミルスダンス						NEW 背骨コンディショニング	
12:00							12:00-12:45	
12:30							ヨガ	ショートEX
13:00							13:00-13:45	
13:30	ボディメイキング	スタッフプログラム	ズンバ	スタッフプログラム	メガダンス	スタッフプログラム	ボディパンフ	
14:00	13:15-14:00	13:30-14:00	13:15-14:00	13:30-14:00	13:15-14:00	13:30-14:00	ボディコンバット	
14:30	ボディバランス	ショートEX	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	NEW 1・3週ボディバランス 2・4週ピラティス	ショートEX	ボディコンバット	
15:00	14:15-15:00	14:10-14:30	14:15-15:00	14:15-14:45	14:15-15:00	14:30-15:00	ボディコンバット	
15:30	NEW ボディパンフ		1・3週ヨガストレッチ 2・4週背骨コンディショニング	ハワイアン	大人バレエ (基礎)	15:00-15:45	大人バレエ (初中級)	
16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:00-15:45	15:15-16:00	15:10-16:10		
16:30							大人ダンス ヒップホップ	
17:00							子供体操 幼児・学童	子供体操 幼児・学童
17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:15-17:15		
18:00							ショートEX	
18:30							17:30-18:00	
19:00	オリジナル 健康体操						ピラティス	太極拳
19:30							19:00-19:45	
20:00	週替わりプログラム						1・3週ボディパンフ 2・4週ボディコンバット	19:00-20:00
20:30							20:00-20:45	