

スポーツクラブヘミング出町

スタジオ・プール プログラム

2025.10月～

月			火			水			木			金			土			日				
プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ	プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ	プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ	プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ	プール	<small>自由 選択</small>	第1スタジオ
	5			5				5				5			5			5				
10:30-11:30 マスタートスイム		10:25-11:10 ステップ 初中級 (山根)	10:20-11:20 レベルⅢ	10:20-11:05 ゆるゆるコン ディショニング (森)			10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー2〜3コース)	2	10:20-11:20 ヨガストレッチ 中級 (田中)		10:30-11:30 レベルⅠ	10:25-11:10 ひきしめ ステップ (山根)	10:20-11:20 平泳ぎ&バタフライ	10:20-11:20 やさしいヨガ (MAYUKO)	10:30▶11:45 ベビースイミング (フリー2〜3コース)	2	10:20-11:05 ベーシックエア ロ (NOZOMI)		10:00▶12:45 キッズ スイミング (フリー2コース)	2	10:20-11:10 ベーシックヨガ (大久保)	
	3			11:20-12:05 はじめてエアロ レベル1 (森)																		
11:40-12:40 自由形&背泳ぎ		11:40-12:25 はじめてエアロ レベル1 (吉田)	11:30-12:30 平泳ぎ&バタフライ					5	11:35-12:20 ヨガストレッチ 初級 (田中)		11:40-12:40 マスタートスイム			11:30-12:30 レベルⅢ	11:40-12:40 ズンバ (米田)	11:50-12:30 アクア (井上)	3	11:20-12:10 ズンバ (NORIKO)			11:25-12:15 太極拳 (ファン)	
								3														
	5	12:45-13:30 ボディバンプ45	12:40-13:20 アクア (梅村)	12:30-13:30 骨盤調整ヨガ (大久保)			12:40▶14:30 Reスイム	5	12:50-13:35 はじめてエアロ レベル1 (吉田)				12:40-13:10 ワンポイント レッスン			12:30▶13:30 キッズスイミング (フリー2コース)	2	13:15▶16:15	13:00-13:40 アクア (井上)	2	12:30-13:30 ボディバンプ60	
13:00-14:00 レベルⅠ	3							2			13:00-14:00 自由形&背泳ぎ	3	13:30-14:15 ハワイアンフラ (土井)		13:00-14:00 機能改善スト レッチ (吉田)							
14:00▶15:30 Reスイム	5 1 2	14:00-15:00 ヨガストレッチ (水上)	13:20▶15:30 Reスイム	13:45-14:45 シェイプエアロ レベル2 (末村)			14:30▶15:30 キッズスイミング (フリー2コース)	2	13:50-14:50 腸&リンパ美人 EX (神田)		14:00▶15:30 Reスイム	5		13:10▶15:30 Reスイム	5 1 2	14:15-15:00 ヒーリングスト レッチ (秋山)				5	13:50-14:35 ボディ コンバット45	
						15:30-16:15 美姿勢ストレ ッチ (荒田)			15:05-16:05 ナイトinマイアミ (KAORI)												14:45~15:15 ボール&ストレッチ	
15:30▶18:50 キッズスイミング※全 コーススクール専用に なります		16:00▶18:10	15:30▶18:50 キッズスイミング ※全コーススクール専 用となります	16:00▶19:30			15:30▶18:50 キッズスイミング ※全コーススクール専 用となります		16:55-17:40 ボディ バンプ45 (SORA)		15:30▶18:50 キッズスイミング ※全コーススクール専 用となります		16:00▶19:00	15:30▶18:50 キッズスイミング ※全コーススクール専 用となります	15:30-16:15 はじめて エアロ (末村)	13:30▶18:50 キッズスイミング※ 全コーススクール専 用となります			キッズダンス (エイベックス ダンス マスター)	14:30▶18:00		
		キッズ 有馬バレエ 教室		京都 ハンナリーズ		16:30-17:20 背骨コンディ ショニング (神田)						キッズダンス (エイベックス ダンス マスター)					16:30-17:15 太極舞 (水上)		キッズスイミング (フリー2コース)	3	16:40-17:40 ズンバ (米田)	
				はんなりん チア スクール					18:00-18:45 ボディ コンバット45 (SORA)						17:00-18:00 リラックスヨガ (坂井)						15:40-16:25 ウェストスリム (米田)	
	5	18:35-19:35 トータルコンディ ショニング (中川)				17:45-18:30 ヨガストレッチ 初級 (田中)					19:00-19:40 アクア (中川)	3		19:10-19:40 平泳ぎ初級	18:15-19:15 ハワイアン フラ (人見)	13:30▶18:50 キッズスイミング※ 全コーススクール専 用となります					17:50-18:30 フリー トレーニング タイム	
19:10-19:50 アクア (井上)			19:10-19:40 自由形初級				19:10-20:10 パワフル1800		19:30-20:30 クラシック バレエ (有馬バレ エ)				19:30-20:30 モダンダンス (ゆう)	19:45-20:15 バタフライ初級			19:00-20:00 パワフル2000	3	19:45-20:45 ナイトinマイアミ (KAORI)			
20:00-21:00 レベルⅢ	3	19:50-20:35 ステップ初級 (秋山)	19:45-20:15 背泳ぎ初級	19:45-20:45 ボディバンプ60				3			20:00-21:00 レベルⅢ											
			20:25-20:55 パワフル1000				20:20-21:20 レベルⅠ		20:45-21:45 マーシャル&コン ディショニン グ (中川)	20:30-21:30 リラックスヨガ (吉田)		20:45-21:45 ナイトinマイアミ (KAORI)	20:25-21:25 レベルⅠ	20:45-21:30 レズミルスコア 45					5			
	5	20:50-21:50 ボディ コンバット60		21:00-22:00 フリー トレーニング タイム				5							21:50-22:00 フリートレーニングタイム							