スポーツクラブ ヘミング亀岡　プール・スタジオプログラム

2026.4月～

月 Monday

プール
- 10:15▶11:00 クロール＆背泳ぎ（6）
- 11:10▶11:55 平泳ぎ（3）
- 12:20▶13:20 個人メドレー60（初級）（3）
- 13:30▶14:30 チャレンジスイム60（6）
- 15:30▶18:30 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース（2）
- 19:15▶20:00 個人メドレー45（初級）（6）
- 20:10▶20:55 チャレンジスイム45（4）

スタジオ
- 10:15▶11:00 コアストレッチ 担当／吉岡（6）
- 11:15▶12:00 ベーシックエアロ 担当／吉岡（3）
- 12:15▶13:00 筋膜ストレッチ＆姿勢改善（3）
- 13:15▶14:00 ヨガストレッチ初級 担当／NORIKO（3）
- 14:15▶15:05 ステップ＆ストレッチ 担当／NORIKO 定員16名（6）
- 19:00▶20:00 ハワイアンフラ 担当／高橋（4）
- 20:15▶21:00 ボディコンバット45（6）

火 Tuesday

プール
- 10:00▶10:30 水中ウォーク（4）
- 10:40▶11:40 ベビースイミング（3）
- 12:00▶12:45 はじめてスイム（3）
- 13:00▶13:45 平泳ぎ（6）
- 15:30▶18:30 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース（2）
- 19:00▶19:40 アクア40 担当／安岡（6）
- 20:00▶21:00 個人メドレー（中上級）（6）

スタジオ
- 10:15▶11:15 ヨガ60 担当／清水（4）
- 12:45▶13:45 マイアミダンス 担当／伊東（6）
- 14:15▶15:00 エアロ＆ストレッチ45 担当／NORIKO（6）
- 15:15▶16:00 ビューティートレーニング（奇数週） 担当／小野
- 15:15▶16:00 顔ヨガ（偶数週） 担当／小野
- 19:10▶19:55 ピラティス 担当／水上（4）
- 20:10▶20:55 はじめてエアロ 担当／安岡（6）

水 Wednesday

プール
- 10:00▶10:30 水中ウォーク（4）
- 10:40▶11:25 クロール＆背泳ぎ（3）
- 11:35▶12:35 個人メドレー60（初級）（6）
- 12:45▶13:45 個人メドレー60（中上級）（2）
- 15:30▶18:30 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース（6）
- 19:15▶20:00 月替わり4泳法（A）（4）

スタジオ
- 10:15▶10:45 ストレッチ（4）
- 11:00▶11:50 ズンバ50 担当／小野（3）
- 12:10▶12:55 エクササイズベリー 担当／小野（6）
- 13:15▶14:00 ヨガ45 担当／坂井（6）
- 14:15▶15:00 ボディバランス（2）
- 19:20▶20:05 太極舞 担当／水上（6）

木 Thursday

プール
- 10:20▶11:20 ベビースイミング（4）
- 11:40▶12:40 個人メドレー（中上級）（3）
- 12:50▶13:50 チャレンジスイム60（6）
- 15:30▶18:30 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース（2）
- 19:15▶20:00 個人メドレー45（初級）（6）
- 20:15▶21:00 アクア45 担当／太田（4）

スタジオ
- 10:20▶11:05 エンジョイエアロ 担当／吉岡（6）
- 11:20▶12:05 コアコンディショニング 担当／吉岡（4）
- 12:30▶13:00 ボディコンバット30（3）
- 13:15▶14:00 ポルドブラ 担当／NORIKO（6）
- 14:15▶15:00 ズンバ45 担当／NORIKO（2）
- 19:00▶19:45 ヨガ45 担当／和田（6）
- 20:00▶20:45 ステップ 担当／和田 定員16名（4）

金 Friday

プール
- 10:20▶11:00 アクア40 担当／太田（6）
- 11:15▶12:15 バタフライ（4）
- 12:25▶13:25 個人メドレー60（初級）（6）
- 15:30▶18:30 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース（2）
- 19:00▶19:45 月替わり4泳法（B）（6）
- 20:00▶21:00 チャレンジスイム60（4）

スタジオ
- 10:20▶11:20 ハワイアンフラ 担当／黒田（4）
- 12:00▶12:45 ボディバランス（6）
- 13:00▶13:45 NOSS 担当／森（6）
- 14:10▶15:10 エアロ＆ストレッチ60 担当／森（6）
- 15:25▶16:10 ピラティス 担当／水上（2）
- 16:30▶20:30 avex dance master キッズダンス（エイベックスダンスマスター）（2）

土 Saturday

プール
- 10:20▶11:20 ベビースイミング（6）
- 11:30▶18:00 キッズスイミング ※フリー1コース ※歩行者1コース（4）
- 18:30▶19:15 月替わり4泳法（C）（6）

スタジオ
- 10:00▶10:45 ボディバランス（6）
- 11:00▶11:45 ベーシックエアロ 担当／末村（4）
- 13:00▶15:15 avex dance master キッズダンス（エイベックスダンスマスター）（2）
- 15:40▶16:30 機能改善ヨガ 担当／ファン（6）
- 16:45▶17:35 太極拳 担当／ファン（6）

日 Sunday

プール
- 9:30▶11:40 キッズスイミング ※フリー2コース ※歩行者1コース（3）
- 12:20▶12:50 水中ウォーク（6）
- 15:00▶16:00 マスターズ練習会（4）

スタジオ
- 10:15▶11:00 はじめてエアロ 担当／和田（3）
- 11:15▶12:00 ヨガ45 担当／和田（6）
- 12:15▶13:00 ステップ 担当／和田 定員16名（4）
- 13:30▶14:30 マイアミダンス 担当／伊東（6）
- 15:00▶16:00 ボディコンバット60（4）
- 16:15▶17:00 ボディパンプ 定員15名（6）

リラックス系	リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン
ダンス系	リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン
格闘系	シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン
コンディショニング系	柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン
エアロ系	持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

- ●全レッスン予約制となります。
  ［スタジオ；定員 20 名または 22 名、プールレッスン；定員 30 名］
- ●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- ●水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- ●プール右側の数字はフリーコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- ●キッズスイミングの時間帯は、フリー 1 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。