

ハ街スポーツクラブ プログラム

2025年 10月17日改訂

火		水		木		金		土						
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	1F体操室				
外部水泳指導	開館時間 10:00	外部水泳指導	開館時間 10:00	外部水泳指導	開館時間 10:00	外部水泳指導	開館時間 10:00	8:45更衣室9:00体操9:15～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		開館時間 10:00				
	ストレッチ&体幹 エクササイズ 10:15～11:00		ヨガ 10:15～10:45		9:45更衣室10:00体操10:15～プール ジュニアスイミング(G3まで) (3歳～小学生未満)		リフレッシュヨガ 10:15～11:00							
プール/ジャグジー利用時間 11:30	ストレッチ&体幹 ストロング！ 11:10～11:55	プール/ジャグジー利用時間 11:30	フラダンス 11:00～12:00	プール/ジャグジー利用時間 11:30	リズムフィット 11:00～11:45	プール/ジャグジー利用時間 11:30	エアロビクス 11:00～11:45	10:45更衣室11:00体操11:15～プール ジュニアスイミング(G3まで) (3歳～小学生未満)		姿勢改善 11:15～12:00				
はじめてスイム 12:00～12:30	フリー コース	11:30～12:15	フリー コース	水中W 11:45～12:30	フリー コース	マスターズ コース 12:30～13:30	成人コース 初級 12:30～13:30	プール/ジャグジー利用時間 12:30		ディスコワールド 12:15～13:00				
マスターズ コース 12:30～13:30		成人コース 中級 12:30～13:30		成人コース 上級 12:30～13:30				はじめてスイム 13:00～13:30	成人コース 初級 / 中級 13:30～14:30		成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30	12:30～13:15	水中J 13:00～13:30	12:45～14:00 空手 (貸切)
成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30		成人コース 初級 13:30～14:30		アクアビクス 13:30～14:15				成人コース 初級 / 中級 13:30～14:30	成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30		成人コース 中級 13:30～14:30	成人コース 初級 / 上級 14:30～15:30	15:30～16:30	
プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		14:15～15:00		15:30～16:30				
15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満)		15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満)		15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満)		15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満)		16:30～17:30		チアダンス②				
16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		17:30～18:30						
17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上)		利用終了時間プール17:30/ジャグジー17:35		エアロビクス & 筋膜 18:15～				
選手・育成	ディスコワールド 18:45～19:30	選手・育成	マッスル& ボクシング 18:30～19:45	選手・育成	ダンスエアロ 18:30～19:15	選手・育成	ストレッチ&体幹 エクササイズ 18:45～19:30	19:25～19:55		フィットネスジム 終了時刻 19:35				
成人コース 初級 / 中上級 20:00～21:00	フィットネスジム 終了時刻 20:30	水中W&J 20:00～20:30	フィットネスジム 終了時刻 20:30	成人コース 初級 / 中上級 20:00～21:00	フィットネスジム 終了時刻 20:30	水中W&J 20:00～20:30	成人コース 初級 / 中上級 20:00～21:00	20:00～21:00						
利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05		利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05		利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05		利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05		※20:00閉館						

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※6ヶ月毎にプログラムの見直し・変更があります。
※レッスン途中の入退場はご遠慮ください。
※都合でレッスンがお休みになる場合がございます。ご了承ください。

ハ街スポーツクラブ
043-443-8321