

HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年3月31日～4月6日

	31日(月)		4月1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>															
9:00	休館日		休館日		短期教室		短期教室		短期教室		マスターズ	子供本科 H5	子供本科 H2		体育学校 TH2
30					10:05～10:50 ジョグエアロ 西下		水中歩行 アクアバレー	短期教室		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	水中歩行	10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村	子供本科 H6	10:00～10:45 ベリーダンス satomi	子供本科 H1
10:00	休館日		休館日		レディース (初心～上級)		ベビーコース		レディース (初心～上級)		レディース成人 (初心～上級)		成人		10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤
30					11:00～12:00 バレト AKA		レディース (初心～上級)		ルーシーダットン 振角		11:00～11:50 マーシャルファイト KAZU		11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花		成人
11:00	休館日		休館日		12:10～12:55 アクアピクス 西下		レディース (初心～上級)		12:10～12:55 アクアピクス 中尾		12:00～13:00 ヨガ AYA		12:10～12:55 アクアピクス 神田		12:10～13:10 太極拳 松井
30					12:15～13:15 ヨガ 高野		レディース (初心～上級)		12:40～13:40 オリジナルダンス AKA		レディース (初心～初級)		チャップ体操		ベビーコース
12:00	休館日		休館日		先生変更 初心者 13:45～14:35 コアトレーニング 杉本		シニアコース 体操		シニアコース 体操		チャップ H1B		13:20～14:00 アクアピクス 柴崎		
30					12:45～13:45 オリジナルダンス AKA		シニアコース 体操		シニアコース 体操		チャップ H1B		13:20～14:00 アクアピクス 柴崎		
13:00	休館日		休館日		A4体操		A4体操		A5体操		子供本科 B6		Jコース		催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。
30					13:45～14:35 コアトレーニング 杉本		A4体操		A4体操		A5体操		子供本科 B6		
14:00	休館日		休館日		キッズダンス DB3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 C6		キッズダンス		スイミングレッスンについて スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)フロントまでご相談、お申込み下さい。
30					13:45～14:35 コアトレーニング 杉本		キッズダンス DB3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 C6		
15:00	休館日		休館日		ジュニアダンス DD3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		体育学校 TC6		スイミングレッスンについて スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)フロントまでご相談、お申込み下さい。
30					13:45～14:35 コアトレーニング 杉本		ジュニアダンス DD3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		
16:00	休館日		休館日		19:10～19:55 ベリーダンス Satomi		放課後SS 更衣		子供本科 D5		子供本科 E6		ジュニアダンス DE6		2日の水中歩行・アクアバレーは休講となります。 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。
30					19:10～19:55 ベリーダンス Satomi		放課後SS 更衣		子供本科 D5		子供本科 E6		子供本科 E6		
17:00	休館日		休館日		19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		ジュニアダンス DD4		子供本科 D5		20:20～21:20 ピラティス KAZU				2日の水中歩行・アクアバレーは休講となります。 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。
30					19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		ジュニアダンス DD4		子供本科 D5		子供本科 D5		20:20～21:20 ピラティス KAZU		
18:00	休館日		休館日		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU		成人		トライアスロンチーム「Virtoso」メンバーのみ参加可能です。		成人				2日の水中歩行・アクアバレーは休講となります。 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。
30					19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU		成人		トライアスロンチーム「Virtoso」メンバーのみ参加可能です。		成人		成人		
19:00	休館日		休館日		20:10～21:10 サルセッション 西部		成人		フライデーナイト		成人				2日の水中歩行・アクアバレーは休講となります。 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。
30					20:10～21:10 サルセッション 西部		成人		フライデーナイト		成人		成人		
20:00	休館日		休館日		アクアバレー										2日の水中歩行・アクアバレーは休講となります。 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。
30					アクアバレー										
21:00	休館日		休館日												2日の水中歩行・アクアバレーは休講となります。 ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。
30															
	<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>														

HIRAKATAフィットネスクラブ タイムテーブル

2025年4月7日～

		月		火		水		木		金		土		日	
		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	プール	スタジオ	プール	スタジオ
フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。															
9:00		…フリースイミング		…FC無料プログラム				…スクーリングプログラム				マスターズ			
30															
10:00		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ							
30															
11:00		10:30～11:20 らくらくエアロ 西下				10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川		10:05～10:50 ジョグエアロ 西下		10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角		10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村			
30															
12:00		11:30～12:30 健美操 清水				11:05～11:55 爽快エアロ 谷口		レディース (初心～上級)		11:00～12:00 バレトン AYAKA		11:00～11:50 マーシャルファイト KAZU		レディース成人 (初心～上級)	
30															
13:00		レディース (初心～上級)				12:10～12:55 アクアZUMBA 西部		12:05～12:50 フィットネスフラ 淡川		12:10～12:55 アクアピクス 西下		12:15～13:15 ヨガ 高野		レディース (初心～上級)	
30															
14:00		シニアコース 体操				シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操	
30															
15:00		A1 シニア コース				A2 シニア コース		A3 シニア コース		A4 シニア コース		A5 シニア コース			
30															
16:00		子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		キッズ ダンス DB3		子供本科 B4		子供本科 B5		体育 スクール TB5	
30															
17:00		子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		ジュニア ダンス DD3		子供本科 C4		子供本科 C5		体育 スクール TC5	
30															
18:00		子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3		子供本科 D4		子供本科 D5		子供本科 D6		体育 スクール TC6	
30															
19:00		NEW!! 19:10～20:00 オリジナルエア ロ 生方				19:10～20:00 マーシャルファイト KAZU		NEW!! 19:10～19:55 ベリーダンス Satomi				19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU			
30															
20:00		成人				成人		成人		19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU			
30															
21:00		NEW!! 20:10～21:00 コンディショニング &ストレッチ 生方				20:10～21:10 ルーシーダットン 振角		NEW!! 20:10～21:10 サルセッション 西部		20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角		20:20～21:20 ピラティス KAZU		成人	
30															
21:30		…フリースイミング													

催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。

スイミングレッスンについて
 スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。
 (年払・月払・いつでも・ゴールドンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00
 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

スタジオ・プールプログラム レッスン内容

	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程	
エアロビクスダンス						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★☆	★★★★☆	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:20
					日	10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★☆	★★★★☆	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:55
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★☆	★★★★☆	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:50
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★☆	★★★★☆	体の隅から隅まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:20
						19:20-20:00
燃焼系	マーシャルファイト	★★★★☆	★★★★☆	ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど格闘技の動きをベースに音楽に合わせて行う有酸素運動です。動きはシンプルなのでどなたでも参加できるプログラムです。	火	19:10-20:00
					金	11:00-11:50 19:20-20:10
お勧め	オリジナルエアロ	★★★★☆	★★★★☆	音楽に合わせて大きな動きやジャンプで全身をバランス良く鍛え体力向上を目指します。	月	19:10-20:00
楽しい	バレトン	★★★★☆	★★★★☆	バレエの動きをもとにヨガやなどの動きを組み合わせたエクササイズです。	水	11:00-12:00
ダンス						
楽しい	オリジナルダンス	★★★★☆	★★★★☆	様々なダンスの動きを組み合わせたオリジナルのダンスエクササイズです。	木	12:40-13:40
お勧め	フィットネス フラ	★★★★☆	★★★★☆	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:50
お勧め	サルセーション	★★★★☆	★★★★☆	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを組合わせたプログラムです。	水	20:10-21:10
楽しい	ベリーダンス	★★★★☆	★★★★☆	世界で最も古い踊りと言われていたベリーダンス。腰を細かく動かす踊り方で、くびれを作りたい人にもおすすめです。	水	19:10-19:55
					土	10:00-10:45
ヨガ&中国体操						
簡単	健美操	★★★★☆	★★★★☆	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:30
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	呼吸、姿勢を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	火	10:10-10:55
お勧め	ヨガ	★★★★☆	★★★★☆	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	12:15-13:15
					金	12:00-13:00
					土	11:00-12:00
お勧め	ルーシーダットン	★★★★☆	★★★★☆	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	火	20:10-21:10
					木	11:30-12:30
お勧め	ピラティス	★★★★☆	★★★★☆	呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ることで人間が本来持っている機能を正常化します。筋力トレーニングとストレッチを組合わせた運動。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることができます。	金	20:20-21:20
お勧め	太極拳	★★★★☆	★★★★☆	初めて太極拳にチャレンジする方の為の入門クラスです。	日	12:10-13:10
アクアビクス						
楽しい	アクアZUMBA	★★★★☆	★★★★☆	水の中でラテン音楽などを使い、楽しくエクササイズを行います。	火	12:10-12:55
楽しい	アクアビクス	★★★★☆	★★★★☆	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	水・金・土	12:10-12:55
					日	13:20-14:00
コンディショニング系						
楽しい	コンディショニング&ストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	姿勢改善を目的にストレッチ・体幹トレーニング・ヨガを組合わせたレッスンです。	月	20:10-21:00
お勧め	ウェーブストレッチ	★★★★☆	★★★★☆	ウェーブストレッチリングを使って行うレッスンです。	金	10:05-10:50
お勧め	コアトレーニング	★★★★☆	★★★★☆	体幹を鍛えるエクササイズ。インナーマッスルにも効果的なトレーニングです。	水	13:45-14:35
お勧め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★☆	★★★★☆	朝一番に行うお目覚めエクササイズです。	月・木	9:40-10:00
楽しい	シェイプ&ケア	★★★★☆	★★★★☆	体のシェイプアップとケアを目的としたコンディショニングレッスンです。	木	20:10-20:55
水中運動						
お勧め	水中歩行	★★★★☆	★★★★☆	プールで行う色々な歩行運動です。	月	10:20-10:45
					水・木	10:10-10:35
					金	9:30-10:10
楽しい	アクアバレー	★★★★☆	★★★★☆	やわらかいボールを使って水中で行うバレーボールです。水中は浮力があるのでジャンプしたり、手を挙げたりしても膝、腰、肩に負担が少なく運動が出来ます。	月	10:45-11:00
					水・木	10:35-10:50
					月・水	21:05-21:25
泳法指導						
お勧め	本当の初心者レッスン	★★★★☆	★★★★☆	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
お勧め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンをを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勧め	スクーリング	★★★★☆	★★★★☆	新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要です。※いつでも会員・月払い会員・ゴールデンエイジ会員・年払い会員の方はお手続き不要でご参加いただけます。	随時	