2023年度 秋・冬コース フィットネス講座 タイムテーブル

月曜日

フロア

- 261 笑顔でエアロ&セルフコンディショニングとストレッチ 10:00~11:15
- 352 フリータイム 10:00~11:15
- 381 太極拳 11:30~12:45
- 151 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 13:30~14:30
- 38 お腹すっきり&ストレッチポール（第1・3） 14:30~15:20
- 482 ゆっくりピラティス（第2・4） 14:30~15:30
- 352 フリータイム 14:30~15:30
- 486 姿勢コンディショニングYOGA 20:30~21:30
- 352 フリータイム 20:30~21:30

プール

- 241 アクアフィットネス 9:45~10:55
- 352 フリータイム 10:00~11:15
- 181 4泳法 11:20~12:30
- フリータイム（ビジターOK） 9:45~14:00
- 221 ステップアップスイミング 14:50~16:00
- フリータイム（ビジターOK） 14:50~16:00
- 343 こどものびのび水泳教室（幼児） 16:15~17:15
- 月会員専用プール 18:00~21:30

ジム

- 21 マイペース体力づくり 10:00~11:40
- 351 フリータイム 10:00~11:40
- 101 昼どきトレーニング 11:45~13:00
- 31 50代からのさわやか健康教室 13:30~14:45
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

火曜日

フロア

- 51 にこにこペースでふれあい元気づくり教室 9:45~11:00
- 475 はじめてのやさしいヨガ 11:00~12:15
- 352 フリータイム 11:00~12:15
- 262 ゆるトレとからだメンテナンス 13:00~14:15
- 352 フリータイム 13:00~14:15
- 307 ハワイアンフラ（入門）（第2・4） 14:30~15:45
- ファジアーノ岡山 キッズダンススクール リトルクラス 15:50~16:40
- キッズクラス 16:50~17:50
- ジュニアクラス 17:50~18:50
- ユースクラス 19:00~20:20

プール

- 111 ジムとプールのヘルシートレーニングA 9:45~11:15
- 191 193 フリータイム（ビジターOK） 11:30~12:40
- デイタイム3泳法 11:30~12:40
- はじめての水泳 11:30~12:40
- 152 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 12:15~13:15
- フリータイム（ビジターOK） 9:45~14:00
- 243 水中エクササイズ 13:30~14:30
- 141 腰にやさしい水泳健康教室 15:00~16:30
- フリータイム（ビジターOK） 13:30~16:30
- 331 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00
- 月会員専用プール 18:00~21:30

ジム

- 101 昼どきトレーニング 11:00~12:15
- 32 50代からのさわやか健康教室 13:15~14:30
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

水曜日

フロア

- 263 352 ダンス&エクササイズ 9:45~11:15
- 352 フリータイム 9:45~11:15
- 471 352 フリータイム 11:30~12:30
- 271 352 ストレッチ体操&ゆっくりリズム運動 13:30~14:45
- 352 フリータイム 13:30~14:45
- 285 魅惑のベリーダンス（第1・3） 20:20~21:30
- 478 352 身体を整えるYOGA（第2・4） 20:30~21:30
- 352 フリータイム 20:30~21:30

プール

- 201 デイタイム2泳法 9:45~10:55
- 182 4泳法 11:10~12:20
- フリータイム（ビジターOK） 9:45~12:30
- 153 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 12:10~13:10
- 242 水中ウォーキングと流水マシーンでリラックス 13:30~14:30
- フリータイム（ビジターOK） 13:30~15:50
- 水中ウォーキング&ゆっくり水泳 14:40~15:50
- 341 こどものびのび水泳教室（幼児） 16:15~17:15
- 321 ジュニアクラシックバレエ（就学前~小学1年生） 16:20~17:20
- 322 ジュニアクラシックバレエ（小学2年生~6年生） 17:25~18:35
- 月会員専用プール 18:00~21:30

ジム

- 22 351 マイペース体力づくり フリータイム 10:00~11:40
- 41 351 必殺減量作戦 ~やせる身体をつくろう~ フリータイム 13:20~15:00
- 34 転ばない体づくり教室 15:30~16:45
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

木曜日

フロア

- 266 352 はじめてのステップ 10:00~11:00
- フリータイム 10:00~11:00
- 291 大人のクラシックバレエ 11:15~12:30
- 142 腰にやさしい水泳健康教室 13:30~15:00
- 272 352 楽しむダンスエクササイズ 14:15~15:30
- フリータイム 14:15~15:30
- 477 352 基礎からの楽々YOGA 15:45~16:45
- フリータイム 15:45~16:45
- メディックス心臓リハビリ 16:00~17:30
- 306 ハワイアンフラ（入門）（第2・4） 19:00~20:15
- 282 ジャズダンス 20:25~21:45

プール

- 183 デイタイム4泳法 9:45~10:55
- 233 水中ウォーキング&ゆっくり水泳 11:10~12:20
- フリータイム（ビジターOK） 13:30~15:00
- 154 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 15:15~16:15
- メディックス心臓リハビリ 16:00~17:30
- 332 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00
- 月会員専用プール 18:00~21:30

ジム

- 36 37 351 腰痛体操 9:00~9:30 ジムでニコニコバラエティートレーニング フリータイム 10:00~11:40
- 101 昼どきトレーニング 11:45~13:00
- 33 50代からのさわやか健康教室 13:30~14:45
- 月会員専用ジム 17:00~21:30

金曜日

フロア

- 382 太極拳 9:40~10:55
- 383 太極拳 11:05~12:20
- 485 352 ハピバス（ハッピーバレエストレッチ） 12:30~13:30
- フリータイム 12:30~13:30
- 480 352 やってみようピラティス&ストレッチ 13:45~14:45
- フリータイム 13:45~14:45
- 487 352 JSAポールエクササイズ 15:00~16:00
- フリータイム 15:00~16:00
- 311 キッズヒップホップ 17:30~18:30
- 254 352 ヒップホップ 19:00~20:15
- フリータイム 19:00~20:15
- 256 352 ZUMBA 20:30~21:30
- フリータイム 20:30~21:30

プール

- 224 ステップアップスイミング 9:30~10:40
- フリータイム（ビジターOK） 9:30~10:40
- フリータイム（ビジターOK） 12:00~15:30
- 234 水中ウォーキング&ゆっくり水泳 12:00~13:10
- 23 351 フリータイム マイペース体力づくり 13:20~15:00
- 192 ゆっくり楽しむ3泳法 14:20~15:30
- 155 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 15:20~16:20
- 334 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00
- 月会員専用プール 18:00~21:30

ジム

- 121 シェイプアップスイミング 9:45~11:50
- 35 転ばない体づくり教室 11:00~12:15
- 143 腰にやさしい水泳健康教室 12:35~14:05
- 156 腰・膝にやさしい水中ウォーキング 13:10~14:10
- 144 腰にやさしい水泳健康教室 14:00~15:30
- 351 フリータイム 13:20~15:00
- 月会員専用ジム 14:50~19:00
- フリータイム 14:50~19:00

土曜日

フロア

- 273 352 アフリカンダンス（第1・3・5） 10:00~11:00
- フリータイム 10:00~11:00
- 265 352 リフレッシュエアロ 11:10~12:10
- フリータイム 11:10~12:10
- 253 352 ZUMBA（第1・3） 13:15~14:15
- フリータイム 13:15~14:15
- 484 エンジョイ!!ピラティス（第1・3） 15:30~16:30
- 473 フリースタイルヨガ（第2・4） 15:30~16:30
- 352 フリータイム 15:30~16:30
- 312 K-POPダンスKidsクラス 16:45~17:45
- 258 352 K-POPダンス 18:00~19:00
- フリータイム 18:00~19:00

プール

- 月会員専用プール 9:30~13:30
- ウィークエンドプールフリー 12:00~13:30
- フリータイム 12:00~13:30
- 330 こどものびのび水泳教室（小学生・4泳法） 14:30~15:30
- 112 月会員専用プール 15:40~16:40
- ジムとプールのヘルシートレーニングB 14:50~16:40
- 333 こどものびのび水泳教室（小学生） 16:45~18:00

ジム

- 351 フリータイム ウィークエンドジム 9:30~13:00
- 月会員専用ジム 9:30~13:00
- 月会員専用ジム 14:50~19:00
- フリータイム 14:50~19:00

日曜日

フロア

- 301 305 ハワイアンフラ（入門）（第2・4） ハワイアンフラ（入門）（第1・3） 10:30~12:00
- 303 304 ハワイアンフラ（第2・4） ハワイアンフラ（第1・3） 13:00~14:30
- 386 太極拳（第2・4） 15:15~16:30

プール

- ウィークエンドプールフリー 10:00~12:00
- 休憩
- ウィークエンドプールフリー 13:00~14:45
- 休憩
- ウィークエンドプールフリー 15:00~16:30

ジム

- ウィークエンドジム 10:00~12:00
- 休憩
- ウィークエンドジム 13:00~16:30