エクササイズスケジュール

2025.11.1（土）～

OKスポーツクラブ田宮
TEL. 088-631-5533

月

スタジオ
- 10:30～11:00 モーニングヨガストレッチ — 英
- 11:15～12:00 フラダンス — 今宮
- 12:15～12:45 ぽかぽかレク — 崎田
- 13:00～13:40 ステップファン（券） — 土岡
- 14:10～15:10 美×up — 板倉
- 18:40～19:10 ダンスWAVE — 船戸
- 19:20～19:45 ボディアタックショート — 田面
- 20:00～20:45 ボディパンプ45（券） — 森本
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 — 田面

プール
- 11:30～12:00 クロール — 亀代
- 12:10～12:40 四泳法 — 天白
- 12:50～13:20 スイム500/800 — 天白
- 13:30～13:50 カラテビクス — 亀代
- 子どもスクール 15:00～19:30
- 19:50～20:10 ハッスルアクア — 船戸
- 20:30～21:00 キック練習 — 松島
- 21:10～21:40 スイム800 — 辻

フリーウォーキング・フリースイミング 10:00～16:00
フリーウォーキング・フリースイミング 19:30～22:30

火

スタジオ
- 10:30～11:00 体がよろこぶエクササイズ — 黒川
- 11:15～12:00 気分爽快エアロ — 黒川
- 12:15～12:35 ゆったりピラティス — 森本
- 12:45～13:15 フィットFun — New吉永
- 13:30～14:00 ボディパンプ30（券） — カニャス
- 14:15～15:00 ZUMBA（券） — AKA
- 18:40～19:00 シェイプアップボディ — 亀代
- 19:15～20:00 燃焼系エアロ — 中西
- 20:15～20:45 ボディコンバット30 — 森本
- 21:00～21:45 ボディジャム45 — カニャス

プール
- 10:40～11:00 プールデビュー（申）
- 11:10～11:40 水中ウォーキング — 浪花
- 11:50～12:10 アクアトレーニング — 三谷
- 12:20～12:50 はじめてスイミング — 亀代 / バタフライ — 辻
- 13:00～13:30 クロール — 田面
- 13:40～14:00 アクアボクササイズ — 浅井
- 子どもスクール 15:00～19:30
- 19:50～20:10 マッスルアクア — カニャス
- 20:30～21:00 四泳法 — 辻
- 21:10～21:40 スイム1000 — 天白

フリーウォーキング・フリースイミング 10:00～16:00
フリーウォーキング・フリースイミング 18:30～22:30

水

スタジオ
- 10:30～11:15 しなやか美ラティス — 英
- 11:30～12:00 フィットFun — New三谷
- 12:15～12:45 ボディコンバット30 — 松島
- 13:00～13:30 ボディパンプ30（券） — 天白
- 13:45～14:15 ボディジャム30 — カニャス
- 14:30～15:00 ボディバランス30 — カニャス
- 18:40～18:50 体幹トレーニング — 三谷
- 19:00～19:45 ストリートダンス — 山口
- 20:00～20:45 ボディアタック45 — 天白
- 21:00～21:45 ボディバランス45 — カニャス

プール
- 11:40～12:00 アクアボール — 田面
- 12:15～12:45 腰痛改善ウォーキング — 田面
- 13:00～13:30 はじめてスイミング — 山田 / 平泳ぎ — 森本
- 13:40～14:10 四泳法 — 辻
- 子どもスクール 15:00～19:30
- 20:00～20:30 平泳ぎorバタフライ — 崎田
- 20:40～21:10 ゆっくりスイム500 / メニュースイム800 — 浪花

フリーウォーキング・フリースイミング 10:00～16:00
フリーウォーキング・フリースイミング 18:30～22:30

金

スタジオ
- 10:30～11:15 青竹ビクス（券） — 関本
- 11:30～12:15 太極拳 — 吉永
- 12:30～13:15 ZUMBA GOLD（券） — 山口
- 13:30～13:50 ビギナーエアロ — 竹林
- 13:55～14:15 ボディコンディション — 浪花
- 14:30～15:15 プラナヤマ（呼吸）クラス — 天羽
- 18:45～19:05 らくらくストレッチ — 柿本
- 19:15～19:45 フィットFun — New三谷
- 20:00～20:30 ボディステップ30 — 森本
- 20:45～21:30 太極拳 — 喜多

プール
- 12:00～12:20 プールデビュー（申）
- 12:30～12:50 アクアフィンベル — 田面
- 13:00～13:30 クロール&背泳ぎ — 山田 / バタフライ — 田面
- 13:40～14:10 スイム500/800 — 亀代
- 子どもスクール 15:00～19:30
- 19:40～20:00 プールデビュー（申）
- 20:00～20:30 はじめてスイミング — 亀代
- 20:00～20:40 四泳法 — 天白

フリーウォーキング・フリースイミング 10:00～16:00
フリーウォーキング・フリースイミング 19:30～22:00

土

スタジオ
- 11:45～12:30 FUN×2エアロ — 小橋
- 12:45～13:15 ボディパンプ30（券） — 森本
- 13:30～14:15 ボディアタック45 — 田面
- 14:30～15:30 ボディバランス — カニャス
- 15:45～16:45 Mixingエクササイズ — 板倉
- 18:00～18:20 のびのびストレッチ — 浪花
- 18:30～19:00 ボディパンプ30（券） — 天白
- 19:15～19:45 ボディコンバット30 — 田面
- 20:00～20:45 クイックジャズダンス — 曽木

プール
- 9:00～10:00 フリー
- 子供スクール 9:00～12:10
- 12:20～12:40/12:45 プールデビュー（申） / スイム500 — 増尾
- 子どもスクール 13:00～18:40

フリーウォーキング・フリースイミング 11:00～15:00
フリーウォーキング・フリースイミング 16:30～21:30

日

スタジオ
- 10:45～11:45 ハワイアンフラ — 糸井
- 12:00～12:45 ボディコンバット45 — 田面
- 13:00～13:45 ヨガコンディショニングストレッチ — 関本
- 14:00～14:45 ボディパンプ45（券） — 天白

プール
- 子供スクール 9:00～12:20
- 12:30～12:50 プールデビュー（申）
- 子どもスクール 13:00～14:00
- 14:20～14:40 おまかせアクア
- （週替り）亀代/三谷/浅井/浪花
- 15:10～15:40 スイム1000 — 辻

フリーウォーキング・フリースイミング 11:20～17:30

（券）・・・整理券が必要なプログラムです。
（申）・・・参加日の前日までにご予約下さい。

◆注意事項
※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
※都合により、プログラム及び担当インストラクターが変更となる場合があります。

◆ご利用時間（定休日：木曜日）

月～水	10:00～22:30
金曜日	10:00～22:00
土曜日	9:00～21:30
日曜日	9:00～17:30

＜祝日営業＞

月～金	10:00～20:30
土曜日	9:00～20:30
日曜日	9:00～17:30