

# 2025年度プール&スタジオ プログラム


施設入退館時間 月～金 6:30～22:00 土 曜 6:30～20:00 日 曜 10:00～17:30 祝 日 6:30～17:30 ※木曜は定例休館日です。 事務手続受付時間は上記と異なります		月		火		水		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
6:30	フリースイミング	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK
7:00											
8:00											
9:00											
10:00	プール	スタジオ	9:40 スマートマット トレーニング 9:45(60) 水王智子	リトル 9:15(45) ベビー 10:00(45)	9:40 心も体もバレーでほくそう 10:00(40) 藤井真理子	9:40 エアロ&コンディショニング 10:00(45) 中道マリ	9:40 セルフケアヨガ 9:45(60) 丸山邦代	9:40 やさしいエアロ 10:00(40) 大野友美	9:40 ステップ&コンディショニング 11:00(45) 福川美智代	9:40 リフレッシュヨガ 11:00(50) 丸山邦代	9:40 リフレッシュヨガ 10:00(60) 丸山邦代
11:00	フリースイミング	リフレッシュヨガ 11:00(45) 崎元宏美	ウォーキング 11:00(30) 鎌田記代美 &ファイティング 11:30(15) 鎌田記代美	初中級エアロ 11:00(60) 水王智子	すいすい中級 11:00(45) 原頭美智	FIGHT DO 10:55(45) 升木亜美	プライベートスイミング 11:00(40) 惣田佳奈子	ZUMBA 11:00(45) 赤穂由弥	オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	ダンスでリフレッシュ 11:15(40) 藤井真理子	ウェーブファンクショナル 11:10(60) 原頭美智
12:00	スタジオ使用 OK		バレーエクササイズ 12:15(60) 秋山憂美	プライベートスイミング 11:55(40) 原頭美智	フロームージュックヨガ 11:55(45) 升木亜美	セルフコンディショニング 12:00(50) 宮崎さゆり	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	アロマコンディショニング 12:10(30) 藤井真理子	アロマコンディショニング 12:10(30) 藤井真理子
13:00	初中級エアロ 13:30(45) 福川美智代 1週目:橋本麻友子		スマートコンディショニングプラス 12:15(60) 水王智子	楽ラクウォーキング 13:30(20) 丸山邦代	レベルアップ 48式太極拳 13:00(60) 武田節子	ピラティス&ストレッチ 13:05(50) 位田香里	ボールでエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ボールでエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	ボールでエアロ 13:00(45) 橋本麻友子	やさしいステップ 12:55(40) 橋本麻友子	やさしいステップ 12:55(40) 橋本麻友子
14:00	6:30～15:20 ※土曜日が祝日の場合は14:20までとなります	トレーニング&ストレッチ 14:00(45) 福川美智代 1週目:橋本麻友子	すいすい初級 13:30(45) 間あい	ジョートアクア 14:00(30) 丸山邦代	やさいいエアロ 13:55(40) 赤穂由弥	アクアプラス 13:20(30) 崎元宏美	すいすい中上級 13:30(45) 惣田佳奈子	すいすい中上級 13:30(45) 惣田佳奈子	すいすい中上級 13:30(45) 惣田佳奈子	ボールトレーニング 13:50(45) 橋本麻友子	ボールトレーニング 13:50(45) 橋本麻友子
15:00	フリースイミング		やさいいステップ 15:00(45) 竹内勇	太極拳 14:50(45) 武田節子	太極拳 14:50(45) 武田節子	リフレッシュヨガ 15:05(50) 崎元宏美	リフレッシュヨガ 15:05(50) 崎元宏美	リフレッシュヨガ 15:05(50) 崎元宏美	リフレッシュヨガ 15:05(50) 崎元宏美	ZUMBA 14:50(45) 富永美枝子	ZUMBA 14:50(45) 富永美枝子
16:00	スタジオ使用 OK	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ	幼少年アクアティッククラブ
17:00	ファミリースイミング	会員の皆様はご利用いただけません	会員の皆様はご利用いただけません	会員の皆様はご利用いただけません	会員の皆様はご利用いただけません	KIDS DANCE 16:45～18:15	KIDS DANCE 16:45～18:15	KIDS DANCE 16:45～18:15	KIDS DANCE 16:45～18:15	KIDS DANCE 15:45～18:15	KIDS DANCE 15:45～18:15
18:00		スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	Advanced Dance 18:15(60) 村田ほか	Advanced Dance 18:15(60) 村田ほか	Advanced Dance 18:15(60) 村田ほか	Advanced Dance 18:15(60) 村田ほか	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK
19:00	★有料プログラムです。詳細は別紙をご覧ください。 ◆◆無料プログラムです(申込が必要)。内容は館内ポスターをご参照ください。 ③階 3階多目的ルームで行います。 👣シューズはいりません。 👋ミットが必要です。 😊幼少年プログラムです。 🎯ボールを使います。 🏀ボールを使います。	ミットアクア 19:15(45) 原頭美智	ミットアクア 19:15(45) 原頭美智	Wリングコンディショニング 20:30(45) 原頭美智	X55 19:30(45) 安宅由佳子	およう中級 19:15(45) 村田明男	およう初級 19:15(30) 村田明男	およう初級 19:15(30) 村田明男	およう初級 19:15(30) 村田明男	筋調整ヨガ 19:15(60) 庄野茶美	筋調整ヨガ 19:15(60) 庄野茶美
20:00											
21:00											
22:00											

注意: プログラムの途中退室は、ご連絡ください。

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

プログラムのご予約はこちら↓

※プログラムのご参加にはお申込みが必要です。右記二次元バーコードよりご登録・参加予約へお進みください。  
※詳しくは裏面をご覧ください。



西神戸ウエルネス学園都市