

スポーツクラブ ヘミング出町 プール・スタジオプログラム

2026.4月~

時間	月 Monday		火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		時間
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	Ragaスタジオ	プール	スタジオ	Raga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	
10:00																	10:00
10:30▶11:30	5 マスターズ スイム	5 10:25▶11:10 ステップ初中級 担当/山根	5 10:20▶11:20 レベルⅢ 60	5 10:20▶11:05 ゆるゆる コンディショニング 担当/森		5 10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2~3コース	5 10:20▶11:20 姿勢改善 ピラティス 担当/本田		5 10:30▶11:30 レベルⅠ	5 10:25▶11:10 ひきしめ ステップ 担当/山根	5 10:20▶11:20 平泳ぎ& バタフライ	5 10:20▶11:20 やさしい ヨガ 担当/MAYUKO	5 10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2~3コース	5 10:20▶11:05 ベーシック エアロ 担当/NOZOMI	5 10:00▶12:45 キッズ スイミング ※フリー2コース	5 10:20▶11:10 ベーシック ヨガ 担当/大久保	10:00
11:00																	11:00
11:40▶12:40	3 自由形 &背泳ぎ	3 11:40▶12:25 はじめてエアロ (レベル1) 担当/吉田	3 11:30▶12:30 平泳ぎ& バタフライ	3 11:20▶12:05 はじめてエアロ (レベル1) 担当/森		3 12:00▶12:40 ウォーク &ラン	3 11:35▶12:20 1.3.4項目 3がスリッパ履き 2項目 龍鼓歌トリング 担当/吉田		3 11:40▶12:40 マスターズ スイム	3 12:00▶13:00 ピラティス 担当/水上	3 11:30▶12:30 レベルⅢ60	3 11:40▶12:40 ズンバ60 担当/米田	3 11:50▶12:30 アクア 担当/井上	3 11:20▶12:10 ズンバ50 担当/NORIKO	3 11:25▶12:15 太極拳 担当/ファン	11:00	
12:00																	12:00
12:45▶13:30	5 レベルⅠ	5 12:45▶13:30 ボディ パンプ45	5 12:40▶13:20 アクア 担当/梅村	5 12:30▶13:30 骨盤調整 ヨガ 担当/大久保		5 12:40▶14:30 Reスイム	5 12:50▶13:35 ステップ 初級 担当/吉田		5 13:00▶14:00 自由形& 背泳ぎ	5 13:30▶14:15 ハワイアン フラ45 担当/土井	5 12:40▶13:10 ワンポイント レッスン	5 13:00▶14:00 機能改善 ストレッチ 担当/吉田	5 12:30▶13:30 キッズ スイミング ※フリー2コース	5 12:30▶13:30 ボディ パンプ60	5 12:30▶13:30 ボディ パンプ60	12:00	
13:00																	13:00
13:00▶14:00	3 レベルⅠ	3 13:00▶14:00 アクア	3 13:20▶15:30 Reスイム	3 13:45▶14:45 シェイプ エアロ (レベル2) 担当/末村		3 14:30▶15:30 キッズスイミング ※フリー2コース	3 13:50▶14:50 陽&リンパ 美人EX 担当/神田		3 14:30▶15:30 Reスイム	3 14:30▶15:30 自彊術 担当/松本	3 13:10▶15:30 Reスイム	3 14:15▶15:00 ヒーリング ストレッチ 担当/秋山	3 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 13:00▶13:40 アクア 担当/井上	3 13:50▶14:35 ボディ コンバット45	13:00	
14:00																	14:00
14:00▶15:30	5 Reスイム	5 14:00▶15:00 ピラティス& ストレッチ 担当/水上	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール 担当/田中		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 15:05▶16:05 ナイトin マイアミ 担当/伊東		5 14:30▶15:30 Reスイム	5 16:00▶19:00 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 15:30▶16:15 はじめてエアロ 担当/末村	5 13:15▶16:15 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	5 14:45▶15:15 レスミルズ コア30	5 14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	5 14:45▶15:15 レスミルズ コア30	14:00
15:00																	15:00
15:30▶16:15																	15:30
15:30▶16:15																	15:30
16:00▶18:10	5 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 16:30▶17:20 背骨 コンディ ショニング 担当/神田		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 17:15▶18:00 ボディ パンプ45 担当/SORA		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 17:00▶18:00 美しい ハタヨガ ビギナー 担当/坂井	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 17:00▶18:00 美しい ハタヨガ ビギナー 担当/坂井	5 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 16:30▶17:15 太極舞 担当/水上	5 15:30▶16:15 ボディリセット 担当/MOEKA	5 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	15:00
16:00																	16:00
16:00▶19:30	5 ボディ コンバット60	5 16:00▶19:30 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール 担当/田中	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 17:45▶18:30 ヨガストレッチ 初級 担当/田中		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 18:15▶19:00 ボディ コンバット45 担当/SORA		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 18:15▶19:15 ハワイアン フラ60 担当/人見	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 17:45▶18:45 クラシック バレエ 担当/有馬バレエ	5 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 17:50▶18:30 フリー トレーニング タイム	5 17:50▶18:30 フリー トレーニング タイム	16:00	
17:00																	17:00
17:00▶18:10	5 ボディ コンバット60	5 17:00▶18:10 ボディ コンバット60	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 19:10▶19:40 自由形初級		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当/有馬バレエ		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 19:30▶20:30 モダンダンス 担当/ゆう	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当/高安	5 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 19:45▶20:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	5 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	5 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	17:00
18:00																	18:00
18:35▶19:35	5 ボディ コンバット60	5 18:35▶19:35 ボディ コンバット60	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 19:45▶20:15 背泳ぎ初級		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:30▶21:30 リラククス ヨガ 担当/吉田		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:30▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:10▶20:40 レベルⅢ30	5 17:50▶18:30 フリー トレーニング タイム	5 17:50▶18:30 フリー トレーニング タイム	18:00
19:00																	19:00
19:10▶19:50	3 アクア 担当/井上	3 19:10▶19:50 アクア 担当/井上	3 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 19:25▶20:55 パワフル 1000		3 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 20:20▶21:20 レベルⅠ		3 19:00▶19:40 アクア 担当/中川	3 19:30▶20:30 モダンダンス 担当/ゆう	3 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 19:45▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当/高安	3 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 19:45▶20:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	3 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	3 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	19:00
20:00																	20:00
20:00▶21:00	3 レベルⅢ60	3 19:50▶20:35 ステップ初級 担当/秋山	3 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 20:25▶20:55 パワフル 1000		3 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 20:45▶21:45 姿勢改善 コンディショニング 担当/松本		3 20:00▶21:00 レベルⅢ60	3 20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	3 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 20:25▶21:25 レベルⅠ	3 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	3 20:10▶20:40 レベルⅢ30	3 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	3 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	20:00
21:00																	21:00
20:50▶21:50	5 ボディ コンバット60	5 20:50▶21:50 ボディ コンバット60	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム		5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:30▶21:30 リラククス ヨガ 担当/吉田		5 20:00▶21:00 レベルⅢ60	5 20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	5 15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:30▶22:00 フリー トレーニング タイム	5 13:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	5 20:10▶20:40 レベルⅢ30	5 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	5 16:30▶17:30 ズンバ60 担当/MOEKA	21:00
22:00																	22:00
22:40																	22:40

リラックス系	リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン	ダンス系	リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン	格闘系	シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン	●全レッスン予約制となります。 [スタジオ：定員20名または22名、プールレッスン：定員28名] ●レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。 ●水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。 ●プール右側の数字はフリーコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
コンディショニング系	柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン	エアロ系	持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン	運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。		