



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

2025年 10月～訂正

時間	火 曜		水 曜		木 曜		時間	金 曜		土 曜		日 曜		時間
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:00							9:00							9:00
30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00				30
10:00							10:00							10:00
30	ヨガ MIYO 10:15~11:15		ピラティス 上村 10:15~11:00		ZUMBA MIYO 10:15~11:15		30	ローインパクト 増田 10:15~11:00		ピラティス 川口 10:15~11:15			Kids レッスンの為、 利用不可 10:00~11:00	30
11:00							11:00							11:00
30	美ユーターBody wave MIYO 11:30~12:15		DISCO WORLD 清水 11:15~12:00		ピラティス MIYO 11:30~12:30		30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 時間 10:00~12:00		初めてのHIP HOP KANKAN 11:30~12:30			ハートフルヨガ 平岡 11:15~12:15	30
12:00			ハートフルヨガ 平岡 12:15~13:00				12:00							12:00
30							30							30
13:00							13:00							13:00
30	カキラ 村松 13:30~14:30		かんたんエアロ& コンディショニング 本杉 13:30~14:30		ローインパクト 羽田 13:00~13:45		30							30
14:00					ベルビックスストレッチ 羽田 14:00~14:45		14:00	ピラティス 川口 13:45~14:45					武踊 篠田 13:45~14:45	14:00
30							30							30
15:00							15:00							15:00
30							30							30
16:00							16:00	バレエ 入門 井上 15:30~16:30						16:00
30							30							30
17:00							17:00							17:00
30	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		30	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可				30
18:00				黒マット スペース 利用不可 18:00~19:00		黒マット スペース 利用不可 18:00~19:00	18:00							18:00
30	16:15~19:20		16:15~19:20		16:15~19:20		30	17:15~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	機能改善 ヨガ 本杉 19:30~20:30		外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間		ピラティス 上村 19:45~20:30		30	DISCO WORLD 清水 19:30~20:30		ハーフムーン ヨガ MIWA 19:15~20:15				30
20:00							20:00							20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00

NEW

講師時間
時更

※時間変更があるレッスンも
ございます。
ご確認をお願い致します。

※は、初心者の方でも気軽に
参加できるレッスンです。
是非ご参加下さい。

ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB プール タイムテーブル・プログラム

2025.10.1~



	火		水		木		金		土		日		
	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	
9:00													9:00
9:30	スイムマスター (金子) 9:30~		4泳法習得① (金子) 9:30~		鯉①②③ (前田) 9:30~			タートル (橋本) 9:30~		さいしよ(予約制) 9:15~			9:30
10:00		ベビー 10:00~11:00	こばと保育園 9:45~⑤		アスク保育園 9:45~⑤			ベビー 10:00~11:00					10:00
10:30									ベビー&キッズ レッスンの為 全レーン利用不可 9:45~12:15			スイムマスター (黒木) 10:15~	10:30
11:00				ベビー 10:45~11:45		ベビー 10:45~11:45						4泳法習得 (黒木) 10:45~	11:00
11:30	4泳法習得⑤ (黒木) 11:15~				マスターズ (野口) 11:15~12:00		AT③④⑤ (黒木) 11:15~						11:30
12:00		さいしよ(予約制) 11:45~											12:00
12:30		アクア (川口) 12:30~13:15				4泳法習得 (黒木) 12:00~		アクア (川口) 12:00~12:45					12:30
13:00													13:00
13:30	鯨③④⑤ (前田) 13:15~		キッズレッスンの為 13:00~14:45 ①②③レーン 利用不可		キッズレッスンの為 13:00~14:45 ①②③レーン 利用不可		4泳法習得⑤ (橋本) 13:15~			鯉②~⑤ (前田) 13:00~		キッズレッスンの為 全レーン利用不可 11:30~15:30	13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30	キッズレッスンの為 14:45~20:30 全レーン利用不可		キッズレッスンの為 14:45~20:30 全レーン利用不可		キッズレッスンの為 14:45~20:30 全レーン利用不可		キッズレッスンの為 14:45~20:30 全レーン利用不可		キッズレッスンの為 14:45~20:30 全レーン利用不可	キッズレッスンの為 全コース利用不可 13:45~20:30 レーン利用不可		キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:00	17:30
18:00		キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30		キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30		キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30		キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30					18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30

※都合により代行となる場合がございます。又、短期教室等で時間変更・休講となる場合がございますので掲示板にてご確認ください。アクアは時間10分前よりロープを外すなど準備がございます。ご了承ください。

※プログラムの空いている自由遊泳時間にてプライベートレッスンが出来ます。コーチと時間の相談の上フロントにてお申し込みください。