

教室・プログラム総合時間割表 (2026年 4月ー)

教室定員制

有料講座名 (色つき)

カッコ()実施時間

★の数=難度

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
プール	月			12:30~(45) アクアピクス ★~		13:30~(45) スイム&ウォーキング ★		15:40 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム				
	火		11:00~ 基礎からの水泳 ★(30)	12:00~(45) 水泳教室 ★★~				15:40 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム	18:00~(60) 児童D スイム			
	水	10:10 準備	10:30~(60) ベビースイム		12:00~(45) アクアエクササイズ ★		13:30~ ウォーキング ★(30)	14:40 準備	15:00~(60) 幼児XA・幼児XB スイム	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム	18:00~(60) 児童D スイム		
	木		10:30~(60) アクアケア ★			13:30~(45) やさしい水泳 ★		15:40 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム				
	金			11:00~(45) アクアピクス ★~	12:00~(45) 水泳教室 ★★~			15:40 準備	16:00~(60) 幼児A・幼児B スイム	17:00~(60) 児童C スイム	18:00~(60) 児童D スイム	19:00~(60) アクアケア ★		
	土	準備	10:15~(60) ベビースイム 幼児A	11:15~(60) 幼児B スイム	12:15~(60) 児童C スイム		13:40 準備	14:00~(60) パラスイム 初級	15:00~(60) パラスイム 中級					
	日										※祝日は 子供教室開講 大人教室休講 (カレンダー参照)			

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
スタジオ	月		11:00~(60) ビューティストایل ベーシック ★~	12:10 ストレッチ		14:00 ストレッチ	14:30~(45) やさしいエアロ ★				19:00 ストレッチ	19:30~(60) ヨガ夜		
	火		11:00~(60) ビューティストایل エントリー ★	12:10 ストレッチ		13:30~(45) かんたんエアロ ★	14:30~(60) やさしいピラティス ★~	15:40 ストレッチ			19:00 ストレッチ	19:30~(60) 燃焼系エアロ ★★~		
	水		11:00~(45) やさしいエアロ ★	12:10 ストレッチ			14:00 ストレッチ	14:30~(60) ヨガ朝昼 ★	15:40 ストレッチ			19:00~(60) リフレッシュヨガ ★		
	木	10:15~(75) 気功・太極拳 ★~ (なだっこ)	11:00~(60) フィットネス フラメンコ ★~	12:10 ストレッチ				14:30~(45) かんたんエアロ ★	15:40 ストレッチ			19:00 ストレッチ	19:30~(60) ヨガ夜 ★	
	金		11:00~(60) ビューティストایل ベーシック ★~	12:10 ストレッチ			14:00 ストレッチ	14:30~(60) たのしいエアロ ★~				19:00 ストレッチ	19:30~(60) サルセーション® ★★~	
	土		10:30~(60) ヨガ朝昼 ★	12:00 ストレッチ				15:00 ストレッチ				19:00~(60) ZUMBA® ★★~		
	日・祝			12:00 ストレッチ								※祝日は 大人教室休講 (カレンダー参照)		

無料教室	※ウォーキング	★ みんなで楽しく時には激しく歩きましょう。いろんな歩き方ありますよ。	無料教室 7月8月 休講
	※基礎からの水泳	★ 水慣れからクロール程度	
	※ストレッチ	★ 15分間の陸上でのストレッチです。全身伸ばしてリラックスしましょう。	
有料教室	※子供教室開始20分前から準備を行います。準備開始後から1.2コースのご利用は出来ません。ご了承ください。		別途お申込が必要となります
	※大人教室開始10分前から準備を行います。準備開始後からスタジオのご利用は出来ません。ご了承ください。		

平日 10-22時まで (4月~9月)
 平日 10-21時まで (10月~3月)
 日曜・祝祭日 10-18時まで(年間)
 休館日: 毎月第3土曜日
 年末年始(12月29日~1月3日)
 ■岡山市ウエルポートなださき■
 電話 086-363-5055 (プール直通)
 ホームページ <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

総合時間割表