

総合時間割表

教室・プログラム総合時間割表（2026年 10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 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 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 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) サルセッション® ★★～	
	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ー22 時まで（ 4月～9月）
平日 10ー21 時まで（10月～3月）
日曜・祝祭日 10ー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）
■岡山市ウェルポートなださき■
電話 086-363-5055（プール直通）
ホームページ <http://www.okayama-fureai.or.jp/>