

教室・プログラム総合時間割表 (2025年 4月-9月)

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 ★		5月から 開催 会員募集中		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 ★★~			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	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) ビューティースタイルベ ジック	12:10 - ストレッチ		14:00 - ストレッチ	14:30~(45) やさしい エアロ ★	15:40 - ストレッチ			19:00 - ストレッチ	19:30~(60) ヨガ夜 ○	
	火		11:00~(60) ビューティースタイル 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) ヨガ朝屋 ★	15:40 - ストレッチ		5月から 開催 会員募集中		19:00~(45) 美肌効果 エアロ ★	
	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		14:00 - 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) ビューティースタイルベ ジック	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) ヨガ朝屋 ★	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			15:00 - 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。

※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。

無料教室
7月8月
休講

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。

※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。

別途お申込
が必要と
なります

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/>

総
合
時
間
割
表