

教室・プログラム総合時間割表 (2025年 10月一)

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 ★		- 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 ★★~			- 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★		- 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 ★★~		- 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
(カレンダー参照)
大人教室休講

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
スタジオ	月		11:00~(60) ピュータースタイル 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) ピュータースタイル 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) ヨガ朝昼 ★	○	15:40 - ストレッチ	12月から開始	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) ピュータースタイル 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。											
	※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。 別途お申込みが必要となります。											
	※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)

■岡山市ウェルポートなだしき■

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