

総合時間割表

教室・プログラム総合時間割表 (2025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) アクアビクス ★～	13:30～(45) スイム& ウォーキング ★		15:40 ー 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 ー 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 ー 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 ー 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 ー 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) アクアビクス ★～	12:00～(45) 水泳教室 ★★～			14:40 ー 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 ー 準備	14:00～(60) パラスイム 初級	15:00～(60) パラスイム 級 中					
	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 ベーシック ★～	12:10 ー ストレッチ		14:00 ー ストレッチ	14:30～(45) やさしい エアロ ★				19:00 ー 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 ー 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 ー ストレッチ			19:00 ー 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 ー ストレッチ		14:00 ー ストレッチ	14:30～(60) ヨガ朝昼 ★	15:40 ー 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 ー ストレッチ			14:30～(45) かんたん エアロ ★	15:40 ー ストレッチ			19:00 ー 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 ベーシック ★～	12:10 ー ストレッチ		14:00 ー ストレッチ	14:30～(60) たのしい エアロ ★～				19:00 ー 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 ー ストレッチ			15:00 ー ストレッチ				19:00～(60) ZUMBA® ★～		
	日・祝			12:00 ー 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/>