

DAY TIME	月				火				水				木				金				土				日					DAY TIME		
	プール	A	B	アフター スクール	プール	A	B	アフター スクール	プール	A	B	アフター スクール	プール	A	B	アフター スクール	プール	A	B	アフター スクール	プール	A	B	アフター スクール	プール	A	B	アフター スクール	体操場			
8:00																															8:00	
9:00																															9:00	
10:00	コンディショニング スイム 9:00～ 10:00				流水 8:55～ 9:40				流水 8:55～ 9:40				コンディ ショニング スイム 9:00～ 10:00								キッズ 5歳～ 小 中学生 9:00～ 10:20	レディース 9:00～ 10:35	井上ケイの アロハフラ 9:00～ 10:30	川上恵子の リフレッシュバレエ ～ウィークエンド クラス～【女性】 9:00～ 10:30	アフター スクール 8:00～ 13:00		育成B・ 強化 8:00～ 9:20					8:00
11:00																															9:00	
12:00																															10:00	
13:00																															10:00	
14:00																															11:00	
15:00																															12:00	
16:00																															13:00	
17:00																															14:00	
18:00																															15:00	
19:00																															16:00	
20:00																															17:00	
21:00																															18:00	
22:00																															19:00	



2026.10～

グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE

プログラム

内容

ヨガ系プログラム		
プログラム名	時間	内容
男のヨガ入門	75分	大勢の女性の中では気兼ねして…というあなたに最適の「男性限定」のクラスです。日曜の朝、ゆったりと全身の疲れをリセット!明日への英気を養う気持ちのいいレッスンです。
楽しくやさしいヨガ	90分	肩凝り、腰痛、体力低下、不眠…などの症状が気になる方にオススメ!深い呼吸と共に自律神経の働きを高め心身のバランスを整えていきます。美と健康づくりに「さあ 始めましょう! ヨガ」。
美容と健康のためのヨガ	90分	誰にでも無理なく、気持ち良く、呼吸に合わせて心と体のバランスを整えていきます。いつまでも若々しく、美容と健康のためにヨガを始めてみませんか。
初心者のための癒しヨガ	90分	体を動かしたことはほとんどないという方も安心の講座。肩こり、腰痛、冷え、むくみなどのストレスにさらされた心身をやさしく解さほぐします。自律神経を整えて疲労回復を。個人カルテで体調別対応。
初心者のための体調改善ヨガ	90分	個人のカルテを作成し、疲れやすい、熟睡できない、腰や膝が痛い、頭痛や肩こりなどの体調不良を、できない姿勢はできる姿勢にアレンジして個人指導を入れながら改善していきます。食生活や生活習慣などの指導も行うので、お肌もきれいに!
初心者のための体調改善ヨガ～ソフトラス～	90分	「年だから」「病弱だから」とためらっている方にお勧めです。正座が出来ない人は椅子に座って行うなど個人の体調や体力に合わせて無理なく心身を整えます。個人カルテで体調別対応。

健康・フィットネス系		
プログラム名	時間	内容
太極拳(火曜日)	90分	健康増進やストレス解消に役立つ中国伝統のスポーツで、ゆったりとのびやかに動く「32式太極剣」「総合太極拳」をステップ別に指導します。
太極拳(金曜日)	90分	初心者のための「24式太極拳」と剣のレベルアップ「42式剣」の楽しい教室です。体をリラックスさせ、のびやかに動きます。と一緒に日頃のストレスを解消しませんか。初めての方でもお気軽にどうぞ。
やさしい太極拳～入門クラス～	90分	穏やかな円運動で無理なく全身運動ができ、心肺や消化機能にもアプローチでき、ストレスも解消されます。初心者のための講座です。
初めての太極拳	90分	スポーツには縁がなかったという方も、気軽にご参加いただける太極拳の入門講座です。ゆっくりとした動きで、無理のない健康づくりを始めてみませんか。
サンデー太極拳	90分	初心者のための「24式太極拳」を中心に、医療体育として定評のある伝統太極拳をお伝えます。ゆっくりとした動作から生まれる明日への活力。月曜日が楽しくなります。
こころの氣功・からだの氣功	90分	こころのストレスを解消し、体のこりをほぐすとともに、氣血の循環を良くし、心と体両面から氣がよく流れる、身心調和の快感と健康を追求しましょう。
40代からのボディーコンディショニング	60分	軽快な音楽に合わせて体を動かしましょう。のびやかなストレッチと各部の運動により身体を整えましょう。リズムに合わせて心も軽やかに。大きな声で笑いましょう。
津田美智子の芯体操	90分	体の筋肉を、芯を感じて伸ばすことで、氣の流れをよくし、自然に整体していけます。新しい感覚から生まれたINFINITY体操との出会いは人生を変えてくれます。
整美ストレッチ	105分	健康の源は血流です。全身の筋肉バランスをとり、ズレや歪みにアプローチ。骨格を支える筋力をつけることで血流がよくなり、冷え性改善の効果も期待できます。さあ、心身をリフレッシュしましょう。
やさしいストレッチング	60分	健康の源は血流です。身体の仕組み、機能の理解を深め、より効果的にストレッチすることで体が温まり、スムーズに体を動かすことができます。腰痛、肩こり、シェイプアップにアプローチします。
メンテナンスストレッチ	90分	ゆっくりやさしく伸びやかに筋肉や関節の柔軟性、可動性を高め、しなやかな美しい姿勢を。北摂ミセスが編み出した「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」対策にもなる心身ストレッチです。
バレトン(ソールシンセシス)	60分	フィットネス、バレエ、ヨガの動きを使って、誰でも簡単にエクササイズ。音楽に合わせて楽しくトレーニングすることができ、ダイエットにも美しい身体作りにも効果的です。
iトレ	60分	ゲーム感覚で楽しく運動できる100種類以上のメニューを効果的に活用!からだ・あたま・こえの機能向上を同時に図る運動教室です。・脳活性化プログラムiトレ(アイトレ)

バレエ		
プログラム名	時間	内容
あなたもバレリーナ	80分	バレエは体を隅々まで意識します。引き締まった美しい姿勢になるには今からでも遅くありません!正しい教授法で楽しく指導いたします。バレエで体を改造しませんか。
いまから始めるモダンバレエ	90分	バレエを基礎に、いつまでも若々しく柔らかな体作りを目指しましょう。心と体を解放して、毎回来しく、踊る喜びを全身で感じてください。初めての方、大歓迎です。
川上恵子のリフレッシュバレエ【女性】	90分	クラシックバレエの基本テクニックを取り入れながら、心も体もリフレッシュできる、そんな「大人のバレエ」を、楽しみながら始めてみませんか。中高年の方もOKです。
川上恵子のリフレッシュバレエ～ウィークエンドクラス～【女性】	90分	週末の朝、仕事で疲れた体も心もリフレッシュ。バレエの基本テクニックを取り入れた大人のバレエを全身で楽しみましょう。初めての方、中高年の方もお気軽に。
クラシックバレエ	90分	長い歴史と伝統、厳しいルールによって磨き、練り上げられた総合芸術・クラシックバレエに親しむ講座です。レッスンは段階を追って進みます。
ヘルシークラシックバレエ	90分	昔からクラシックバレエをやったかった方、さあ勇気を出して。あなたもできるバレエです。「花のワルツ」「白鳥の湖」などの音楽に合わせて、一緒に踊りましょう。
ビューティーバレエ	90分	バレエの基礎をピアノ曲に合わせて、優雅な気分健康な体作りを! ゆっくりやさしくチャレンジしてみませんか。

ダンス		
プログラム名	時間	内容
井上ケイのアロハフラ(フラダンス)	90分	「アロハ」は人と人が励まし合う愛の言葉。フラの願いはいつも幸せがあること。「93年世界フラ大会」で優勝したリマナニの講師が基本ステップや手の動きを指導します。
井上ケイのアロハフラ(フラダンス入門)	75分	人気のフラダンスで心と体をリフレッシュ。明るいハワイアン音楽にのせて、ハワイの風を感じながら楽しく踊りませんか。アロハフラは美容と健康に役立ちます。基本ステップから丁寧に指導します。
井上ケイのお勤め帰りのアロハフラ	90分	お仕事をお持ちの方、昼間の雑用から解放されたい方、明るくハッピーな唄や心弾むリズムで楽しめましょう。ハワイの風を感じながら踊るフラは心身美容・健康に役立ちます。
初級のフラ	80分	ハワイ王朝の若い貴婦人のように優雅に踊るフラダンス。体脂肪も落としましょう。'96年<最も優れたフラの先生>賞を受賞したクムの美しい振り付けをお伝えします。
ハワイアンフラ・リノ	90分	フラはハワイの伝統舞踊です。心地よいハワイアの歌とリズムは、心と体を癒します。ハワイの文化を大切に、歴史あるカレイレフアの気品あるフラ、豊かな表現力、繊細なハンドモーションに至るまで丁寧に指導いたします。
ハワイアンフラ・リマ	90分	フラのベーシックに加え、優雅な手の動きや感情表現に至るまで、ていねいに指導します。音楽を楽しみながら、心身ともにリフレッシュしてみませんか。
ハワイアンフラ・リコ	90分	心地よいハワイアのリズムで体を揺らしてみませんか。フラは年代を問わずに楽しめるダンスです。フラ歴25年の経験を生かした品格あるエレガントを指導させていただきます。温かくて陽気な仲間とともにお待ちしています。
初めてのフラ	90分	フラのベーシックに加え、優雅な手の動きや感情表現に至るまで、ていねいに指導します。音楽を楽しみながら、心身ともにリフレッシュしてみませんか。初めてフラをされる方対象のクラスです。
ハワイアン フラ	90分	フラは手や体全体で、愛や情景を表現します。やさしい動きは、あらゆる年齢の方に適した運動になります。音楽を楽しみながら、心身ともにリフレッシュしてみませんか。
タヒチアンダンス	75分	タヒチアンダンス特有の腰の動きやステップを、基礎からていねいに指導します。少し激しい腰の動きや女性らしい表現もレッスン。さまざまなタヒチアンの曲やビートに合わせて楽しく踊りましょう。
ジャズダンス	90分	ストレッチ、筋力アップなどのフロアーレッスン。音楽にのり基礎レッスンの後は、楽しいコンビネーションダンス。いろいろな曲に挑戦し、思いきり汗をかいて健康美人に!
～オйкаワタカキダンススクール～レベルアップを図る社交ダンス	90分	【初級】基本ステップでリード&フォローを学び、音楽に合わせて、楽しく踊れるよう指導します。【中級】美しく踊る正しいバランスとテクニックを、流行のバリエーションを取り入れながら学びます。

スポーツ		
プログラム名	時間	内容
空手道	75分	礼儀と節度の大切さを提唱する空手道の修業を通じて、心身を練磨し、調和のとれた人間形成を目指しています。
剣道	60分 90分	挑戦しましょう。大声を出して気持ちのよい汗を流し、ストレスを解消しましょう。女性の方、高齢の方も大丈夫。基本を中心に、生涯続けられる剣道を目指します。
合気道	90分	基本技の反復練習を通して基礎体力を作り、心と体を集中させる鍛錬法で気心体の一致を目指します。無理のない円運動なので、老若男女一緒に稽古ができます。

スイミングプログラム		
プログラム名	時間	内容
流水健康歩行	45分	強力な流水と1000kHz超音波の作用のなかの運動で、水中歩行も並行して行いますので、健康づくりに大きな効果が表れます。水に顔をつけたくない人、泳ぎの苦手な人でも大丈夫。腰痛や関節痛、生活習慣病などにお悩みの方のリハビリにも最適です。
妊婦	150分	水の中では浮力により大きなおなかが軽くなって動きやすくなるので、運動の効果も抜群。専任の助産師が水に入る前後に体調をチェックし、食事などの妊娠中の生活アドバイスも行います。
レディース	95分	コーチの指導を受けながら気の合う仲間と体を動かして、楽しくシェイプアップに取り組めます。泳げない方から泳力に応じたブロック分けで指導します。
成人	60分	お勤めや学校帰りに気軽に気分転換、泳げない方から泳力に応じたブロック分けで指導します。
コンディショニング	75分	泳ぎながら体のバランスを整え、無理なく動ける身体づくりを目的としたスイミングレッスンです。水中での動きは関節への負担が少なく、肩こりや腰への負荷を軽減しながら運動できるため、「体をほぐしたい」「運動不足を解消したい」という方に最適です。

アクアプログラム		
プログラム名	時間	内容
アクアビクス	45分	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて、楽しく、無理なく体を動かして健康推進を図りましょう。
シンクロベーシック	75分	シンクロナイズドスイミングなんてプロの技…と決めつけていませんか。専門コーチの指導で基礎から楽しく学べます。華麗で神秘的なシンクロの世界をのぞいてみませんか。

キッズスクール		
プログラム名	時間	内容
バレエ		
クラシックバレエ	75分	歴史と伝統、厳しいルールによって練り上げられた総合芸術・バレエに親しみましょう。バーの練習、アンジェママン…と段階を追ってレッスンを進めていきます。
モダンバレエ	75分	バレエの基礎を身に付け、バランスのとれた柔軟で美しい体を作りましょう。リズム感や表現力、創造性など高い芸術的感性を養い、踊る喜びを感じ取ってください。
ダンス		
K-POPキッズダンス	60分	流行りのK-POPにあわせてかっこよくダンスするクラスです。
HIP HOP KIDS(フリースタイル)【入門】	60分	ダンス大好きな子、大集合!HIP HOP音楽に合わせて、心も体もともに成長していけるように体を動かしていきましょう。
HIP HOP KIDS(フリースタイル)【初・中級】	60分	ダンス大好きな子、大集合!HIP HOP音楽に合わせて、心も体もともに成長していけるように体を動かしていきましょう。
チアダンス	60分	ボンボンを手に、音楽に乗って楽しく踊るクラスです。お友だちと心を合わせ、元気いっぱい踊ります。
ウキウキワクワクジャズダンス	45分	ストレッチの基本を大切に、しなやかな体作り。いろいろな曲にのり、ボディも心も楽しくダンシング!
ハワイアン フラ～ケイキクラス～	60分	体全体を使って踊るフラ。基礎からていねいに指導します。フラの音楽に合わせて、楽しく踊りましょう。
Style Kids Dance入門初級/中級	60分	お子さまのリズム感、表現力を養いながら、基礎体力づくりや協調性・社会性も学んでいきます。小学生～高校生まで、年齢・レベル毎に分かれてレッスンを行います。HIPHOPをベースに、他ジャンルの要素も取り入れながらレッスンを行います。
スポーツ		
のびのびアスレチックスクール	60分	走る・投げる・飛ぶといった動きを、トレーニング的な活動ではなく「運動遊び」と通じて楽しみながら動きます。「やらされ感」を感じることなく、「夢中で動いたら自然と体力がついた」等を感じていただけるようなカリキュラムを組みながらお子さまの成長のサポートを目的といたします。
空手道(子ども・親子)	75分	空手道(子ども・親子)礼儀と節度の大切さを提唱する空手道の修業を通して体を鍛え、精神を練り、礼儀、克己心、積極性などを養います。《親子コース》親子で空手道を楽しみましょう。
剣道	60分	初めての方には基本から徹底的に指導、合わせて、練習を通じて強さ、優しさ、がんばりの精神面も培うよう指導、結果として「一級」の取得を目指します。
合気道	60分	投げと受けを交代しながら左右対称な形の稽古をします。体のバランス感覚を養いながら「お願いします」「ありがとうございました」と元氣よく大きな声も出ていきます。

アフタースクール		
プログラム名	時間	内容
アフタースクール(民間学童)	別途	「アタマ・カラダ・ココロ」の観点から「能力開発や多様な体験」となるプログラムを提供することでお子さまの総合的な成長をサポートし、お子さまの様々な能力を楽しみながら育みます。