

久ヶ原スポーツクラブ

2026.9 改訂版

プール & スタジオ

プログラムスケジュール

WEEKLY PROGRAM

※スケジュールは変更または休講となる場合がございます。館内に掲示されるお知らせをご確認ください。

	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday		
	プール	スタジオ3 階	スタジオ4 階	プール	スタジオ3 階	スタジオ4 階	プール	スタジオ3 階	スタジオ4 階
10 時	10:00～12:45 水中マシン 	10:00～10:45 ヨガ 田淵		10:00～10:30 ウォーク & ハイドロ 岡安	10:00～11:00 【ママの場所】 ZUMBA® 田淵		10:00～10:30 ウォーク & ジョグ 迫口	10:15～11:00 骨盤体操 新倉	10:00～11:30 【月会費制】 バレエ 養輪
11 時	11:05～11:35 水中シェイプ アップ 雨宮	11:15～12:00 ピラティス 宮田		10:35～11:20 泳法レッスン 初級 中級 上級 ▼ 舩田 岡安	11:15～12:00 ゆったりヨガ 田淵		10:35～11:20 泳法レッスン 初級 中級 上級 ▼ 舩田 迫口 小松		
12 時	11:40～12:25 泳法レッスン 初級・中級 雨宮			11:25～11:55 ワンポイント キック 舩田			11:30～12:00 ワンポイント キック 迫口	11:15～12:00 エアロビクス 新倉	
13 時	12:30～13:00 ウォーク & ストレッチ 小林						12:05～12:35 アクアビクス 宮島	12:15～13:15 フラダンス 森	
14 時					14:00～14:45 BODY SHAPE 宮田			14:00～14:45 リンバストレッチ 五条	
15 時					15:00～15:45 ボディメンテ ヨガ 宮田			15:00～15:45 簡単 筋トレ 五条	
19 時	19:10～19:25 はじめての アクアビクス 小林						19:00～19:45 泳法レッスン 初級・中級 小林		

参加方法

01 リストバンドを1つ取る

参加するプログラム指定カラーのリストバンドを所定の場所から1つお取りください

02 プログラムに参加する

リストバンドを手首につけてプログラムにご参加ください

03 リストバンドを返す

プログラムが終了したらリストバンドを所定の場所にお返しください

01 次のプログラムに参加する場合は次のプログラムのリストバンドを取ってください

	木 Thursday			金 Friday			土 Saturday	
	プール	スタジオ3 階	スタジオ4 階	プール	スタジオ3 階	スタジオ4 階	プールのみ	
10 時	10:00～10:30 ジョイント ウォーク 井上	10:15～11:00 リンパ トレーニング 五条	10:00～11:00 【ママの場所】 プログラムは 下記参照↓	10:00～10:30 水中筋トレ 岡安	10:00～11:00 【ママの場所】 ヨガ 田淵		10:10～10:55 泳法レッスン 初級 中級 上級 ▼ 熊谷 迫口 六原	
11 時	10:35～11:05 ハイドロ 内山		〔第1・2・4週〕 ピラティス 宮田 〔第3週〕 リズム筋トレ 田淵	10:35～11:20 泳法レッスン 初級 中級 上級 ▼ 舩田 岡安	11:15～12:00 気づきのヨガ 田淵		11:00～11:30 アクアダンス 宮島	11:00～11:30 ウォーク & ジョグ 迫口
12 時	11:10～11:55 泳法レッスン 初級・中級 内山			11:25～11:55 ワンポイント キック 舩田		11:45～12:45 大人から始める バレエ 深野		
13 時	12:00～12:30 ワンポイント キック 舩田				13:00～13:45 シェイプアップ エアロ 伊藤			
14 時		14:00～14:45 リラックスヨガ 田淵			14:00～14:45 ボディケア 伊藤			
15 時		15:00～15:45 ZUMBA® 田淵						
19 時							19:00～19:45 泳法レッスン 初級・中級 雨宮	

ご自身の会員種別で参加できるプログラムをご確認ください
●印が参加できます

プログラム / 会員種別	プレミアム会員	クカスポ会員	泳法会員	ママの場所会員	ペアレント会員	スチューデント会員
プールプログラム	●	●	● ※1		ペアレント会員、スチューデント会員はプログラムに参加できません	
泳法レッスン	●		●			
スタジオプログラム	●	●				
ママの場所				○		
月会費制	月会費制のプログラムはグランドスキッパーズのご入会で参加できます（フロントまでお問い合わせください）					

※1 泳法会員の方は、ご自身のレッスン日に実施しているプールプログラムに参加できます。

！ ご注意ください

▶ リストバンドについて

● おひとり様1つ、お取りください。2つ以上の所持はご遠慮ください。
● 次のプログラムへ参加の場合、所持しているバンドを返却してから次のプログラムのバンドをお取りください。

▶ プログラム参加について

● プログラムは定員制です。当日の参加状況によってご参加いただけない場合がございます。
● プログラムの参加はレッスン開始5分後までとさせていただきます。
● 上記、プログラムの時間帯は準備と片付けの時間を含みます。
● プールプログラムでは、ネックレス等のアクセサリ類をつけたままプールに入れません。
● 月曜設置の水中マシンは子供レッスン等で設置しない場合がございます。