

加古川スポーツ交流館 2026年7月～ レッスンスケジュール

★・・・有料プログラム(300円) 【教室】・・・別途申込みが必要です

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	★ 9:35~10:35 ヨガ60 まゆみ	【前日までの予約】 10:00~10:30 パーソナルスイミング 杉岡	9:45~10:15 おはようストレッチ30 山本		★ 10:00~11:00 リトモス60 近藤		★ 9:45~10:45 健美操60 最終週↓ セルフコンディショニング 宮崎	9:50~10:20 アクアウォーキング30	9:45~10:25 美温活リンパ ストレッチ40 山本		★ 9:30~10:15 幼児スイミング 土曜コース 【教室】		★ 10:00~11:00 エアロ60 (上級) 上之段	★ 10:00~11:00 コンディショニング ヨガ60 世良
11:00	★ 10:55~11:45 エアロ50 (中級) まゆみ	10:45~11:15 ウェープリング30 Asami	10:40~11:10 簡単エアロ30 山本		★【担当者変更】 11:20~12:05 ヨガ45 kina	10:30~11:30 親子スイミングA 【教室】	11:05~11:45 筋膜リリース40 濱田	10:30~11:00 アクア30 宮元	10:45~11:15 簡単エアロ30 山本		11:30~12:30 親子スイミングB 【教室】		11:15~12:00 ウェープリング@EX45 Asami	11:20~12:20 JSAボール エクササイズ60 岡本
12:00	12:05~12:35 ウェープリング@EX30 Asami	12:00~13:00 大人スイミング (初中級) 【教室】	11:35~12:15 筋膜リリース40 濱田		★ 12:25~13:15 入門エアロ &ストレッチ 深澤	12:00~13:00 大人スイミング (初級) 【教室】	12:05~12:50 Group Fight45 imari		11:35~12:20 ピラティス45 Asami		11:30~12:30 障がい児スイミング 【教室】		12:15~13:00 ピラティス45 Asami	
13:00	★ 13:10~13:55 ZUMBA45 gori		★ 12:40~13:30 ベリーダンス50 Yumiko	12:45~13:30 単発有料スイム 【当日申込】 辻			★ 13:10~14:00 エアロ50 (中級) 上杉	12:30~13:15 単発有料スイム 【当日申込】 杉岡	12:40~13:20 ZUMBA40 田井				12:50~13:35 Group Power45 NORI	
14:00	14:15~15:00 Group Power45 NORI	14:30~15:00 アクア30 福島	13:50~14:35 Group Fight45 imari	13:45~14:15 アクアウォーキング30	★ 13:40~14:40 背骨 コンディショニング60 杉本	13:30~14:10 アクア40 宮元		13:30~14:00 パーソナルスイミング 杉岡 【前日までの予約】	★ 13:40~14:40 ヨガ60 田井		13:20~14:00 腰痛予防ストレッチ40 濱田		14:15~15:00 調整ヨガ45 阿部	14:00~15:00 Group Fight60 NORI
15:00	15:20~16:05 バランス コーディネーション45 山本	15:30~16:15 幼児スイミング 月曜コース 【教室】	14:55~15:35 腰痛予防ストレッチ40 濱田	辻	★ 15:00~16:30 ヨガ90 やすんば	15:30~16:15 幼児スイミング 水曜コース 【教室】	15:10~15:50 整ヨガ40 濱田		15:00~15:30 機能改善EX30 宮脇		15:15~15:45 ZUMBA30① ★		15:25~16:10 ZUMBA45 NORI	
16:00		16:45~17:45 小学生 スイミングA 【教室】	【NEW】 15:50~16:35 機能改善EX45 宮脇			16:05~16:35 パーソナル 宮脇 完全予約制	16:05~16:35 パーソナル 宮脇	16:45~17:45 小学生 スイミングB 【教室】	16:00~16:45 キッズダンス (未就学児)		15:50~16:35 ZUMBA45② gori ①か②のどちらか	16:10~16:40 アクア30 阿部		
17:00						16:45~17:45 小学生 スイミングC 【教室】		16:50~17:35 キッズダンス (低学年)	16:50~17:35 ヨガ45 濱田		17:00~17:30 ①水中運動30			
18:00								17:45~18:30 キッズダンス (高学年) 【教室】	17:55~18:55 Group Fight60 【当日申込】		17:35~18:05 ②水中運動30			
19:00	19:00~19:45 Group Fight45 NORI		★ 19:00~19:45 エアロ45(中級) 福島		★ 19:00~19:45 エアロ45(中級) imari	19:15~20:15 大人スイミング (中上級) 【教室】	★ 19:00~20:00 ヨガ60 阿部	★ 19:00~19:45 バレトン45 まゆみ		第1.3.5 NORI 第2.4 Imari				
20:00	20:05~21:05 Group Power60 NORI		★ 20:05~20:50 Group Fight45 imari	20:00~20:30 アクア30 福島	★ 20:05~20:50 ステップ45 imari		★ 20:20~21:05 ZUMBA45 持田	【当日申込】 20:15~20:45 水中運動30	★ 20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ					
21:00														

①30分コース
②30分コース
③1時間コース
をお選びください



◆スタジオの入場は各プログラム、10分前からとなります。
◆プールのコース変更はレッスン開始5分前からとなります。
◆やむを得ない事情等により担当者の変更やレッスンが休講になる場合がございます。
◆内容によって定員人数に差異がございます。予めご了承ください。



加古川スポーツ交流館

レッスンプログラム紹介



○● スタジオ ●○

【強度】★…弱 ★★…中 ★★★…強

レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容	レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容
機能改善EX30	★	20	無料	ストレッチポールを使用して関節運動の改善や、固まった筋肉をほぐしていきます。疲れにくい身体作りや身体本来の機能を取り戻していきます。	筋膜リリース	★	20	無料	コリを緩和させ、身体のバランスを整えていきます。柔軟性の向上や関節可動域の拡大が期待できます。
ステップ45・50	★★	25	300円	筋力・持久力の向上を目的として行う有酸素運動です。全身を使いながら昇降運動や回転など、様々な動作を組み合わせてステップを踏んでいきます。	おはようストレッチ	★	35	無料	運動を始める前にゆっくりと全身を伸ばしていきます。身体をほぐすことで、その後の運動効果が上がるオススメのクラスです。
Group Fight45・60	45★★★ 60★★★★	35	無料	ダイナミックな音楽に合わせて様々な格闘技動作を行います。楽しみながら身体全体を強化していき、運動機能を高めていきましょう。	美温活リンパストレッチ40	★	35	無料	美しさと健康を維持するためにリンパ流し、ツボ押しでココロとカラダを芯から温め、免疫力アップを目指すクラスです。
Group Power45・60	45★★★ 60★★★★	23	無料	バーベルとプレート、自体重を使いながらそれぞれの部位を鍛えていきます。シンプルで楽しい効果的なエクササイズです。トレーニング効果を高めたい方必見！	腰痛予防ストレッチ	★	35	無料	ストレッチは正しい姿勢で行えば効果がさらにアップします。いつものストレッチよりも効果を最大限に感じましょう。
ZUMBA30	★	25	無料	サルサ・メレンゲ・レグテンなどのラテンダンスが中心の楽しく身体を動かす有酸素運動です。ZUMBA初心者の方も安心して参加できるレッスンです。	コンディショニングヨガ60 ※フェイスタオル2枚お持ちください	★★	35	300円	筋肉の弾力を取り戻し、動作の改善で本来の自然な身体を目指すクラスです。長座が苦手な方はバスタオルをお持ちください。
ZUMBA40・45	★★	35	無料	様々なジャンルの音楽を使用し、楽しく汗をかくダンスプログラムです。初心者の方でもリズムのいい音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。	ピラティス45	★	35	無料	呼吸と共に体幹を鍛えます。背骨・骨盤を滑らかに動かすことで、機能的でしなやかな身体、正しい姿勢づくりを目指すクラスです。
ZUMBA45	★★	35 月曜日のみ37名	300円	様々なジャンルの音楽を使用し、ダイナミックに身体を動かすことで楽しみながらシェイプアップができます。身体にだけでなくストレス解消にも効果大！	背骨コンディショニング60 ※長めのタオルをお持ちください	★	30	300円	背骨の歪みを整え、腰痛、肩こり、膝痛、しびれ、内臓不調などの痛み・不調を改善するプログラムです。
リトモス60	★★	35	300円	ラテンダンスを中心にレグテンやヒップホップ、ジャズなど様々な種類のダンスを踊りながら楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	バランスコーディネーション45	★	30	無料	日常の動作をより滑らかにするために筋のほぐしやストレッチ、筋力トレーニングを行います。本来の動きに整えていきましょう。
バレトン45	★	35	300円	バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動です。	JSAボールエクササイズ60	★	30	無料	専用のボールを使用し、関節の正常な構成運動を導きます。簡単な動きなので初心者の方も容易に行うことができます。
健美操60	★	35	300円	「健やかに、イキイキと美しく自分自身を操る力を身につける体操」です。誰にでも、無理なく始めることができるクラスです。	簡単エアロ30	★	35	無料	音楽に合わせてストレス発散！ベーシックな動きを中心に行うので初心者の方や体力に自信のない方にもオススメのエクササイズ！
ウェープリング®EX30・45	★	30	無料	ウェーブストレッチリングを使い身体をほぐす、伸ばす、引き締めるの3つの動きで機能的な身体づくりを目指すクラスです。	エアロ45・50・60	45・50★★★ 60★★★★	35	300円	エアロビクスの基本動作に慣れてきた方にオススメ！少し早めのテンポでリズムカルに動きを繰り返して体力向上と脂肪燃焼に効果大！
整ヨガ40	★	30	無料	初めての方でもきつくなくポーズとれるクラスです。身体の歪みなどを調整することで姿勢の改善に効果的！運動不足の方や運動が苦手な方にもオススメ！	入門エアロ&ストレッチ	★	30	300円	前半は音楽に合わせて身体を動かし、後半はゆっくりストレッチをしています。いつまでも健康で若々しい心と身体を！
ヨガ45/60・90	★★	35 木曜日のみ30名	無料/300円	「呼吸法」「正姿勢」「瞑想」を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定とやすさを得ていきます。持続していくことで様々な効果が期待できます。	ベリーダンス50	★★	35	300円	首、方、胸、お腹、腰など、各部分を個々に動かしていきます。インナーマッスルを使っていくのでシェイプアップに効果大！
調整ヨガ45	★	30	300円	コアトレも交えながら、日常の疲れや身体のクセをリセットしていきます。体が硬い方や運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。	セルフコンディショニング60 ※フェイスタオルと分厚めのバスタオルをお持ちください(高さを出す用)	★	30	300円	凝り、ハリ、痛み、歪みのない動きやすいカラダを目指します。ご自身で身体の良い状態を整える方法を身につけましょう！

○● プール ●○

【強度】★…弱 ★★…中 ★★★…強

レッスン名	強度	定員	料金	レッスン内容	レッスン名	定員	料金	レッスン内容
アクアウォーキング30	★	40	無料	身体を整えるための動作を行います。水中ウォーキングなので膝や腰に不安がある方も安心して参加することができ、全身運動の効果が期待できます。	ワンポイントスイム	10	無料	日程によって練習内容をひとつのポイントに絞り、うまく泳げるように練習するクラスです。練習内容や対象者は館内掲示もしくはHPをご確認ください。
アクア30	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、音楽に合わせて行う有酸素運動です。膝や腰にかかる負担が少なく、初心者の方も安心して参加できます♪	単発有料スイム※	10	1,000円	集団型個別指導レッスンです。学びたい泳法をご自身でお選びいただけます。個々に応じた指導をしていくので、プール初心者の方も安心してご参加いただけます。
アクア40	★	40	無料	水の特性を最大限に活かし、音楽に合わせて行う有酸素運動です。簡単な動作でシェイプアップ&体力向上を目指すクラスです♪	水中運動教室30※	10	30分/1,000円	腰や膝へ負担が少なく高齢者の方にもおすすめの教室です。水中で歩きながら浮力・水圧・抵抗を使い体力アップを目指します！用具は貸出なのでお気軽にご参加ください。
ウェープリング30	★	20	無料	ウェーブストレッチリングを使い、水中歩行やマッサージを行う有酸素運動です。簡単な運動で全身をほぐし、機能改善を目指しましょう。	水中運動教室60※	10	60分/2,000円	高齢者の方にもおすすめの教室です。浮き棒やバドルなどを使い、水の抵抗を最大限に使うことで体力アップと筋力アップを目指します！用具は貸出なのでお気軽にご参加ください。
					パーソナルスイミング※	1	3,300円	きれいに泳ぎたい！楽に泳ぎたい！はやく泳ぎたい！そんなお客様にご自身で学びたい泳法などをお選びいただきマンツーマン指導で泳ぎを習得していきます。※4才から受講可能。

●参加方法●

【スタジオ】 レッスン開始30分前より、2階ジムカウンターにてチケットを配布いたします。

【プール】 レッスン開始1時間前より、フロントにて受付を開始いたします。

※ 単発有料スイム、水中運動教室は当日フロントにてお申し込みが必要です。

※ パーソナルスイミングは前日までにお申し込みください。(水曜日のみ当日受付可) ※電話予約可。