宝持会 総合健康づくりセンターHolly EIWA(ハリーえいわ)

プログラム スケジュール

2026年4月-6月

月曜日 MON

スタジオ	成人プール	子供プール
9:20~10:05 モーニングヨガ【ERI】	10:15~11:00 アクアビクス45【奇数週 三栗】【偶数週 山田】2~3コース使用	キンダースイミング 15:00~16:10
10:15~11:15 健美操【古本】	11:15~12:15 STEPUP 60【山田】1~2コース使用	ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用
11:30~12:30 初級エアロ【坂本】	12:30~13:15 水中ウォーキング【山田】2~3コース使用	
12:45~13:45 SALSATION®【キャンベル】		
14:15~15:15 ゆがみ調整エクササイズ【北口】		
15:30~16:15 ボクササイズ【北口】	ジュニアスイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用は不可です。エクササイズ・リラクゼーションプールのご利用は可能です。レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールをご利用は可能です	ジュニアスイミング 16:20~17:40
17:45~18:15 初めてエアロ【植野】		ジュニアスイミング 17:50~19:05
18:30~19:30 ボクササイズ【青松】	アクアビクス45 19:10~19:55【植野】2~3コース使用	
19:45~20:45 ヨガ【青松】		

火曜日 TUE

スタジオ	成人プール	子供プール
9:40~10:00 ストレッチ【スタッフ】		ベビー/キンダースイミング 10:05~11:00 2~3コース使用
10:15~11:00 リラックスヨガ【堀内】		
11:15~11:45 初級ステップ【堀内】	11:15~12:00 STEPUP 45【石橋】1~2コース使用	
12:00~12:45 ピラティス【古澤】	12:05~12:35 初めて平泳ぎ【石橋】1~2コース使用	
13:00~13:45 中級エアロ【古澤】	12:50~13:35 水中ウォーキング【石橋】2~3コース使用	
14:00~14:45 バレエエクササイズ【上西】	13:45~14:15 初めてクロール【山田】2~3コース使用	
15:30~16:30 幼児体操	ジュニアスイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用は不可です。エクササイズ・リラクゼーションプールのご利用は可能です。レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールをご利用は可能です	キンダースイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用
16:30~17:30 学童A体操		ジュニアスイミング 16:20~17:40
17:30~18:30 学童B体操		ジュニアスイミング 17:50~19:05
19:00~19:30 初めてエアロ【財賀】	STEPUP 60 19:15~20:15【石橋】2~3コース使用	
19:45~20:45 ペルビックストレッチ【財賀】		

水曜日 WED

スタジオ	成人プール	子供プール
【音声のみ】ラジオ体操第1 9:40~10:00	※途中入場、途中退場ＯＫ ご自由にご参加ください。	
10:15~11:00 ミニボール＆ポールエクササイズ【財賀】	10:15~11:00 アクアビクス45【堀内】2~3コース使用	
11:15~12:00 リズミックボール【井上】	11:15~12:15 STEPUP 60【石橋】1~2コース使用	
12:15~13:00 初級エアロ【井上】	12:20~12:50 初めて泳法レッスン(週替わり)【石橋】2~3コース使用	
13:15~14:15 ヨガ【國光】		
14:30~15:30 フィットネスフラダンス【新村】		
15:45~16:30 リリース＆コンディショニング【Yuu】	ジュニアスイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用は不可です。エクササイズ・リラクゼーションプールのご利用は可能です。レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールをご利用は可能です	キンダースイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用
17:30~18:15 初級エアロ【鈴木】		ジュニアスイミング 16:20~17:40
18:30~19:30 ZUMBA【鈴木】		ジュニアスイミング 17:50~19:05
19:45~20:45 バレエエクササイズ【上西】	19:10~19:40 水中ウォーキング【谷】2~3コース使用	
	19:50~20:35 初めて泳法レッスン45（週替わり）【前川】1~2コース使用	

木曜日 THU

スタジオ	成人プール	子供プール
9:40~10:00 ストレッチ【スタッフ】		ベビースイミング 9:20~10:15 2~3コース使用
10:15~11:15 骨盤調整エクササイズ【まゆ】	10:30~11:15 水中ウォーキング【石橋】2~3コース使用	
11:30~12:15 ピラティス【まゆ】	STEPUP T・Y・I 60（月替わり）11:30~12:30 初級【田村】中級【山田】上級【石橋】3コース使用	4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ ※クラスの振り分けはコーチが行います。
12:30~13:30 キレイになるヨガ【藤本】	12:45~13:15 アクアビクス30/コンディショニング(隔週)【山田】2~3コース使用	
13:45~14:30 初級エアロ【吉本】		
14:45~15:30 ピラティス【古澤】	ジュニアスイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用は不可です。エクササイズ・リラクゼーションプールのご利用は可能です。レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールをご利用は可能です	キンダースイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用
16:20~17:40		ジュニアスイミング 16:20~17:40
17:50~19:05		ジュニアスイミング 17:50~19:05
19:00~19:45 ピラティス【古澤】	19:15~19:45 初級泳法レッスン【池田】2~3コース使用	
20:00~20:45 中級エアロ【古澤】	19:50~20:20 初級スタート/ターン（隔週）【池田】2~3コース使用	

金曜日 FRI

スタジオ	成人プール	子供プール
【音声のみ】ラジオ体操第2 9:40~10:00	※途中入場、途中退場ＯＫ ご自由にご参加ください。	
10:15~11:15 ペルビックストレッチ【財賀】		ベビー/キンダースイミング 10:05~11:00 2~3コース使用
11:30~12:15 中級エアロ【米島】	11:15~12:15 STEPUP 60【石橋】1~2コース使用 / フィンスイミング 11:15~12:15【山田】1~2コース使用	
12:30~13:30 SALSATION®【キャンベル】	12:30~13:15 アクアビクス45【堀内】2~3コース使用	
13:45~14:45 ハタヨガ【堀内】	初めてバタフライ 13:30~14:00【山田】1~2コース使用	
15:30~16:30 幼児体操	ジュニアスイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用は不可です。エクササイズ・リラクゼーションプールのご利用は可能です。レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールをご利用は可能です	キンダースイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用
16:30~17:30 学童A体操		ジュニアスイミング 16:20~17:40
17:30~18:30 学童B体操		ジュニアスイミング 17:50~19:05
19:00~20:00 ヨガ【堀内】	STEPUP 60 19:15~20:15【前川】2~3コース使用	
20:05~20:50 KaQiLa ～カキラ～【上野】		

土曜日 SAT

スタジオ	成人プール	子供プール
9:45~10:45 リフレッシュ＆ムービング【藤嵜】	ジュニアスイミングの為 9:30~15:05 20mプールのご利用は不可です。エクササイズ・リラクゼーションプールのご利用は可能です。レッスン終了後 15:05以降 安全確保次第で 20mプールをご利用可能です。	ジュニアスイミング 9:50~11:00
11:00~12:00 ZUMBA【HARU】		ジュニアスイミング 11:10~12:20 / ふれあいプール(ベビー＆キンダー) 11:10~11:55
12:15~13:00 初級エアロ【高木】		ジュニアスイミング 12:30~13:40
13:15~14:15 ペルビックストレッチ【財賀】		
14:30~15:15 初級エアロ【坂本】		ジュニアスイミング 13:50~15:05
15:30~16:15 ヨガ【大澤】		
16:30~17:30 SALSATION® 【MASUMI】	個人メドレー 16:30~17:30【スタッフ】2~3コース使用	
17:45~18:45 ヨガ【藤本】	水中ウォーキング 17:45~18:15【スタッフ】2~3コース使用	
19:00~20:00 JAZZダンス【YUKO】		

・営業時間： 9:00～21:30 ・休館日：日曜日

・安全のためスタジオレッスンが開始してから 5分後以降の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。

・安全のためプールレッスンが開始してから ウォーミングアップ後の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。

レッスン内容・担当者の変更 レッスン時間の変更