TIMESCHEDULE PROGRAM HONOKA APORTS CLUB

A か スポーツクラブ 【2025年 11月末迄】 UBOUND UBOUND 健美操 ズンバ FIGHT DO 体育教室 幼児 体育教室 小学生 FIGHT DO RADICAL POWER 第1 スタジオ (シャクティ) (似鳥) (有料) 17:00(60) (tana) 21:00(60) (JIIF)(白石) (有料) (白石) (tana) スタジオ 11:00(45) 13:30(45) 20:00(45) 10:00(45 12:30(45 15:30(60) 19:00(45) はじめての 社交ダンス ョ ガ 楽しくエアロ 空手スクール ダンススクールキッズ フラダンス 卓球開放 第3 スタジオ 第3 スタジオ DVD映像 (初級・有料) (久保田真弓) (國安) (高橋忠幸) (有料) (清水) 10:00(45) $(13:15\sim16:00)$ 11:00(60) 12:15(45) 18:00(75) 16:30(60) 19:45(60) 骨盤底筋ヨガ 健康体操 四季ヨガ ホットスタジオ ホットヨガ ホットスタジオ開放 ホット スタジオ ホット スタジオ (宮本) (真藤) 清掃時間 (カサイ クミ) (Yukiko) $(15:30\sim18:45)$ 9:45(60) 12:10(50) (14:30~15:30) 19:15(60) 20:30(30 13:30(60) 初中級水泳 中上級水泳 スクール幼児 スクール小学生A スクール小学生B フリーマスターズ 入門水泳 フィンスイム 中級水泳 (吉崎) (可愛) (真藤) (真藤) (真藤) (メニュー掲示) プール 19:40(30 11:40(45) 12:35(60) 15:30(60) 16:30(60) 17:30(60) 19:00(30) 20:20(30) 21:00(60) オリジナルエアロ ズンバ 楽しくエアロ **し**ストレッチポール チアダンス チアダンス OXIGENO MEGADAN7 X55 EVOLATIN CURV 第1 (西野) (白石) (沼田) (西野) (白石) (固定枠・有料) (固定枠・有料) (麻田) (麻田) スタジオ スタジス 14:00(45) 21 · 15 (45) 10.00(45) 17.45(60) 19.00(60) 11.00(45)12.00(45)13.00(45)16.45(60) 20.15(45) バレエ コンディショニング チアダンス スタジオレンタル ピラティス コンディショニングヨナ 71-6 バレエ 卓球開放 第3 第3 DVD映像 (宮本) (SAYURI) (小杉) (固定枠・有料) (固定枠・有料) (畠山) スタジオ スタジオ $(15:00 \sim 18:45)$ 10:00(45) 13:15(75) 20:15(30) 11:00(60 12:15(45) 19:00(60) 21:00(60) BODYシェイプ 疲労回復ヨガ 整体∃ガ ホットヨガ 機能改善ヨガ ホットスタジオ ホットスタジオ開放 ホットスタジオ開放 ホット スタジオ ホット スタジオ (五十嵐) (吉池) (白石) (蔵野) (櫻井) ベビー $(13:15\sim14:30)$ $(15:30\sim18:30)$ 9:45(60) 11:00(45) (14:30~15:30) 19:00(45) 20:00(45) 21:00(60) スイム (有料) 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ シュノーケル開放 アクアJOG アクア スクール幼児 スクール小学生A スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) スクール選手 プール 佐藤清美) (佐藤清美 (佐藤清美) (自由遊泳) (真藤) (有料) (有料) (有料) (菅原) 13:40(30 13:00(30 9.50(30)10.30(30 11:10(30) 15:30(60) 16:30(60) 18:30(90) いきいき太極拳 TOP RIDE メンテナンスヨガ 初級ステップ 第1 (千葉) (兼村) (川村腎) (KOZU) (飯鳥) スタジス スタジオ 21:15(45) 10:00(45) 12:30(60) 19:00(45 20:00(45) 11:00(60) RITMOS ダンススクール テクニカルエアロ shakadance 卓球開放 第3 スタジオ DVD映像 (三浦) (三浦) (初級・有料) (高橋忠幸) スタジオ $(12:15\sim18:00)$ 10:00(60) 11:15(45) 18:30(60) 20:00(60) BODY シェイプ+ (宮本) スローフローヨガ ベーシックヨガ パワーヨガ ホットスタジオ リラクゼーションヨガ ホットスタジオ開放 ホット スタジオ ホット スタジオ (斎藤麻琴) (細川華恵) (石川) (カサイ クミ) $(15:30\sim18:45)$ (14:30~15:30) 20:00(60) 12:15(45) 13:15(60) :15(30) アクアビクス 入門水泳 スクール幼児 スクール小学生A スクール選手 4泳法スイム 4泳法スイム スクール小学生B 気まぐれ中級スイム しまのかSCマスタース 4泳法導力 (宮本) 14:05(20) (宮本) 13:40 (20) プール (平田) (島田) (有料) (有料) (有料) 17:30(60) (有料) (民原田 プール 11:25(45) 10:30(45) 12:20(45) 15:30(60) 16:30(60) 18:30(90) ベビーマッサージ 体育教室 小学生 ダンススクールキッズ ダンススクールキッズ 体育教室 幼児 体育教室 小学生 第1 フィン開放 (有料) (入門初級・有料) (初中級・有料) スタジオ スタジオ 10:00(120) (自由遊泳) 19:10(60) 20:15(60) 13:15 (60) ダンススクールキッズ ダンススクールキッズ 卓球開放 卓球開放 第3 スタジオ 第3 スタジオ (入門・有料) (初級・有料) DVD映像 $(9:00\sim15:45)$ $(19:00\sim22:00)$ ホットスタジオ開放 ホットスタジオ開放 ホットスタジオ清掃 ホットスタジオ開放 換気 ホットスタジオ開放 換気 ホットスタジオ開放 ホット スタジオ ホット スタジオ $(10:00\sim12:00)$ 清掃 $(12:30\sim14:30)$ $(14:30\sim15:30)$ $(15:30\sim17:00)$ 清掃 $(17:30\sim19:30)$ 清掃 $(20:00\sim22:00)$ フィン開放 シュノーケル開放 スクール幼児 スクール小学生A スクール選手 フィン開放 フリースイムトレーニング スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) (自由遊泳) (自由遊泳) (メニュー提示) (有料) (有料) (自由遊泳) プール 12:30(60) (9:45~11:00) (11:00~12:30) 15:30(60) 16:30(60) 18:30(90) (20:30~22:00) ダンススクールキッズ フラダンス ョ ガ ビギナーエアロ シェイプ ダンベル フラサークル貸切 POWER CARDIC FIGHT DO 第1 (固定枠·有料) (14:00~17:00) (加藤) (久保田直己) (兼村) (初級・有料) (tana) (tana) スタジオ (白石) スタジオ 21:15(60) 10:00(50) 12:15(45) 17.15(75) 19:15(45 20:15(45) 11:00(60) ズンバ 初級ステップ ダンススクールキッズ ダンススクール一般 卓球開放 第3 DVD映像 (やまだゆうこ/墜 (初中級・有料) (中級・有料) (兼村) スタジオ $(12:00\sim17:30)$ スタジオ 10:00(45) 11:00(45) 18:00(75) 19:30(75) ボディメイクヨガ ホットスタジオ スロートレーニングヨカ シェイプボックス 自律神経ヨガ ホットスタジオ開放 ボディケアヨカ ホット スタジオ ホット スタジオ (細川華恵) 清掃時間 (似鳥) (SAYURI) (細川華恵) 10:15(30) $(15:30\sim18:45)$ 12:45(60) 19:15(45) 20:15(45) 11:00(60) (14:30~15:30) はじめて プール (白石) 11:15(20) 4泳法スイム スタート& フィン開放 アクアズンバ スクール幼児 スクール小学生A スクール育成・選手 フリーマスターズ スクール小学生B プール (居原田) (自由遊泳) (嶋崎) (有料) 17:30(60) (メニュー掲示) プール (居原田) 11 · 45 (45) 13:20(75) 14 · 45 (45) 15:30(60) 16:30(60) 18:30(90) 21.00(60) ピラティス FIGHT DO UBOUND テクニカルエアロ スタジオ開放 姿勢改善筋膜リリー 第1 (中村仁美) (似鳥) (nan) (高橋忠幸) スタジオ スタジス (16:00~17:00) 12:00(45) 14:00(45) 10.45(60) 13:00(45) 15.00(60)【プログラム人数制限のお知らせ】 卓球開放 第3 スタジオ 第3 スタジオ $(10:00\sim20:00)$ 第1スタジオ:40名迄 スッキリホットヨガ 四季ヨガ 脂肪燃焼ヨガ ホットスタジオ開放 ホットスタジオ開放 ホット スタジオ ホット スタジオ (五十嵐) (シャクティ) 第3スタジオ:25名 迄 (14:30~16:00) $(18:00\sim20:00)$ 16:30(60) 10:30(60 13:00(60) ベビースイム フィン・シュノーケル開放 初級フィン フィンスイム 予約スイムコース(有料) ホットスタジオ:25名迄 (有料) (自由遊泳) プール 予約時1コース利用 10:20(50) 12:00(30 (13:30~17:00) プール:30名迄 TOP RIDE アーサナヨガ 筋コンディショニン X55 OXIGENO 第1 (達田) (千華) (白石) (4 華) (整理券マークがあるプログラムのみ スタジオ スタジオ 12:45(45) 14.45(60) 13:45(45) 11:30(60) 16:00(45) プログラム開始30分前から配布 ヨガとストレッチポール ベーシック フローヨガ 骨盤リセット ホットスタジオ開放 ホットスタジオ開放 (EMI) (KOZU) スタジオ スタジオ $(10:30\sim13:00)$ (KOZU) $(17:15\sim20:00)$ 卓球開放:3面開放 16:00(45) 13:30(60) 15:00(45 初級クロール 初級平泳ぎ バタフライ (白石) フリースイムトレーニング フィン開放 プール (メニュー掲示) (自由遊泳) 13:30(60) (15:00~18:00)