ほのかスポーツクラブ PROGRAM TIMESCHEDULE 〔2026年 12月末迄〕

10:00 / 10:30 / 11:00 / 11:30 / 12:00 / 12:30 / 13:00 / 13:30 / 14:00 / 14:30 / 15:00 / 15:30 / 16:00 / 16:30 / 17:00 / 17:30 / 18:00 / 18:30 / 19:00 / 19:30 / 20:00 / 20:30 / 21:00 / 21:30 / 22:00

月曜

- 第1スタジオ
  - ラジオ体操 青竹 9:30
  - 健美操（川上）10:00(45)
  - ズンバ（シャクティ）11:00(45)
  - FIGHT DO 入門（似鳥）12:00(15)
  - FIGHT DO（似鳥）12:30(45)
  - UBOUND（白石）13:30(45)
  - 体育教室 幼児（有料）15:30(60)
  - 体育教室 小学生（有料）17:00(60)
  - UBOUND（白石）19:00(45)
  - FIGHT DO（tana）20:00(45)
  - RADICAL POWER（tana）21:00(60)
- 第3スタジオ
  - DVD映像
  - はじめての社交ダンス（清水）10:00(45)
  - ヨ ガ（國安）11:00(60)
  - 楽しくエアロ（高橋忠幸）12:15(45)
  - 卓球開放（13:15〜16:00）
  - 空手スクール（有料）16:30(60)
  - ダンススクールキッズ（初級・有料）18:00(60)
  - フラダンス（久保田真弓）19:45(60)
- ホットスタジオ
  - 骨盤底筋ヨガ（Yukiko）9:45(60) 整
  - ホットスタジオ開放（11:00〜13:00）
  - ストレッチヨガ（小川）13:30(60)
  - ホットスタジオ 清掃時間（14:30〜15:30）
  - ホットスタジオ開放（15:30〜18:45）
  - ホットヨガ（カサイ クミ）19:15(60) 整
  - ひーと（宮本）20:30(30)
- プール
  - 入門水泳（吉崎）9:50(30)
  - 初級水泳（吉崎）10:30(30)
  - アクアヌードル（スタッフ）11:10(20)
  - 中級水泳（吉崎）11:40(45) 整
  - 上級水泳（吉崎）12:35(60) 整
  - アクアビクス（長尾）14:15(45)
  - スクール幼児（有料）15:30(60)
  - スクール小学生A（有料）16:30(60)
  - スクール小学生B（有料）17:30(60)
  - スクール選手（有料）18:30(90)
  - 入門水泳（真藤）19:00(30)
  - フィンスイム（真藤）19:40(30)
  - 中級水泳（真藤）20:20(30)
  - フリーマスターズ（メニュー掲示）21:00(60)

火曜

- 第1スタジオ
  - ラジオ体操 青竹 9:30
  - オリジナルエアロ（沼田）10:00(45)
  - ズンバ（西野）11:00(45)
  - 楽しくエアロ（西野）12:00(45)
  - ストレッチポール（白石）13:00(45)
  - チアダンス（固定枠・有料）16:30(60)
  - チアダンス（固定枠・有料）17:30(60)
  - OXIGENO（麻田）19:00(60)
  - MEGADANZ（麻田）20:15(45)
  - X55（白石）21:15(45)
- 第3スタジオ
  - DVD映像
  - ピラティス（SAYURI）10:00(45)
  - コンディショニングヨガ（畠山）11:00(60)
  - バレエ コンディショニング（小杉）12:15(45)
  - バレエ（小杉）13:15(75)
  - 卓球開放（15:00〜18:30）
  - チアダンス（固定枠・有料）18:45(90)
  - ひーと（宮本）20:20(30)
- ホットスタジオ
  - ベビースイム（有料）11:00
  - ホットヨガ（五十嵐）10:00(45)
  - 機能改善ヨガ（吉池）11:00(45)
  - ホットストレッチ（ツカサ）12:15(20)
  - コアトレ（ツカサ）12:45(20)
  - ホットスタジオ開放（13:15〜14:30）
  - ホットスタジオ 清掃時間（14:30〜15:30）
  - ホットスタジオ開放（15:30〜18:30）
  - BODYシェイプ（白石）19:00(45)
  - 疲労回復ヨガ（蔵野）20:00(45) 整
  - 整体ヨガ（櫻井）21:00(60)
- プール
  - 背泳ぎ（佐藤清美）9:50(30)
  - 平泳ぎ（佐藤清美）10:30(30)
  - バタフライ（佐藤清美）11:10(30)
  - シュノーケル開放（自由遊泳）11:50(40)
  - アクアビクス（真藤）13:00(45)
  - アクアウォーキング（スタッフ）13:55(30)
  - 【12月担当スタッフ】1日 ツカサ / 8日 居原田 / 15日 居原田 / 22日 ツカサ
  - スクール幼児（有料）15:30(60)
  - スクール小学生A（有料）16:30(60)
  - スクール小学生B・育成（有料）17:30(60)
  - スクール選手（有料）18:30(90)

水曜

- 第1スタジオ
  - ラジオ体操 青竹 9:30
  - 初級ステップ（兼村）10:00(45)
  - いきいき太極拳（川村賢）11:00(45)
  - メンテナンスヨガ（KOZU）12:30(60)
  - TOP RIDE（千葉）19:00(45) 整
  - テクニカルエアロ（高橋忠幸）20:00(60)
  - ダンスエアロ（加藤）21:15(45)
- 第3スタジオ
  - DVD映像
  - YEVOLATIN CURVE（三浦）10:00(45)
  - YEVOLATIN REGGAETON（三浦）11:00(45)
  - ズンバ（沼田）12:15(45)
  - 卓球開放（13:15〜18:00）
  - ダンススクール（初級・有料）18:30(60)
- ホットスタジオ
  - ベーシックヨガ（斎藤麻琴）9:45(60)
  - BODYシェイプ+（宮本）11:15(30)
  - パワーヨガ（細川華恵）12:15(45)
  - スローフローヨガ（石川）13:15(60)
  - ホットスタジオ 清掃時間（14:30〜15:30）
  - ホットスタジオ開放（15:30〜18:45）
  - BODYシェイプ+（宮本）19:15(30)
  - リラクゼーションヨガ（カサイ クミ）20:00(60) 整
- プール
  - 4泳法スイム（平田）10:30(45) 整
  - 4泳法スイム（平田）11:25(45) 整
  - アクアビクス（島田）12:20(45)
  - アクアウォーキング（スタッフ）13:15(20)
  - 入門水泳（宮本）13:40(20)
  - 4泳法導入（宮本）14:05(20)
  - スクール幼児（有料）15:30(60)
  - スクール小学生A（有料）16:30(60)
  - スクール小学生B（有料）17:30(60)
  - スクール選手（有料）18:30(90)
  - 気まぐれ中級スイム（居原田）20:10(40)
  - ほのかSCマスターズ（居原田）20:55(45)

木曜

- 第1スタジオ
  - フィン開放（自由遊泳）13:15(60)
  - 体育教室 幼児（有料）15:30(40)
  - 体育教室 小学生（有料）16:20(40)
  - 体育教室 小学生（有料）17:10(40)
  - ダンススクールキッズ（入門初級・有料）19:20(60)
- 第3スタジオ
  - 卓球開放（9:00〜15:45）
  - ダンススクールキッズ（入門・有料）16:15(60)
  - 卓球開放（17:45〜22:00）
- プール
  - フィン開放（自由遊泳）（9:45〜11:00）
  - シュノーケル開放（自由遊泳）（11:00〜12:30）
  - フリースイムトレーニング（メニュー提示）12:30(60)
  - スクール幼児（有料）15:30(60)
  - スクール小学生A（有料）16:30(60)
  - スクール小学生B・育成（有料）17:30(60)
  - スクール選手（有料）18:30(90)
  - フィン開放（自由遊泳）（20:30〜22:00）

金曜

- 第1スタジオ
  - ラジオ体操 青竹 9:30
  - ヨ ガ（加藤）9:55(50)
  - フラダンス（久保田真弓）11:00(60)
  - ビギナーエアロ（兼村）12:15(45)
  - シェイプダンベル（白石）13:15(30)
  - フラサークル貸切（固定枠・有料）（14:00〜17:00）
  - ダンススクールキッズ（初級・有料）17:15(60)
  - ピラティス（長尾）19:15(45)
  - POWER CARDIO（tana）20:15(45)
  - FIGHT DO（tana）21:15(60)
- 第3スタジオ
  - DVD映像
  - ズンバ（やまだゆうこ）10:00(45) 整
  - 初級ステップ（兼村）11:00(45)
  - 卓球開放（12:00〜17:30）
  - ダンススクールキッズ（初中級・有料）18:00(60)
  - ダンススクール一般（中級・有料）19:30(60)
- ホットスタジオ
  - ボディケアヨガ（細川華恵）10:15(30)
  - ボディメイクヨガ（細川華恵）11:15(45)
  - 陰フリーヨガ（五十嵐）12:45(60)
  - ホットスタジオ 清掃時間（14:30〜15:30）
  - ホットスタジオ開放（15:30〜18:45）
  - シェイプボックス（似鳥）19:15(45) 整
  - ピラティス（nao）20:15(45)
- プール
  - はじめてプール（白石）11:05(30)
  - 4泳法スイム（居原田）11:45(45)
  - スタート&ターン（居原田）12:40(30)
  - フィン開放（自由遊泳）13:20〜14:15
  - アクアビクス（長尾）14:15(45)
  - スクール幼児（有料）15:30(60)
  - スクール小学生A（有料）16:30(60)
  - スクール小学生B（有料）17:30(60)
  - スクール育成・選手（有料）18:30(90)

土曜

- 第1スタジオ
  - ピラティス（中村仁美）10:45(60)
  - 姿勢改善筋膜リリース（石川）12:00(45)
  - FIGHT DO（似鳥）13:00(45)
  - UBOUND or RADICAL POWER（nao）14:00(45)
  - テクニカルエアロ（高橋忠幸）15:00(60)
  - スタジオ開放（16:00〜17:00）
- 第3スタジオ
  - UBOUNDとRADICAL POWERを隔週で開催！！ 5・19日POWER / 12・26日UBOUND
  - 卓球開放（10:00〜20:00）
- ホットスタジオ
  - スッキリホットヨガ（櫻井）10:30(60) 整
  - 四季ヨガ（五十嵐）13:00(60)
  - ホットスタジオ開放（14:30〜16:00）
  - 脂肪燃焼ヨガ（シャクティ）16:30(60)
  - ホットスタジオ開放（18:00〜20:00）
- プール
  - ベビースイム（有料）10:20(50)
  - 入門水泳（吉崎）11:30(20)
  - 初級フィン（吉崎）12:00(30)
  - フィンスイム（メニュー掲示）12:45(30)
  - フィン・シュノーケル開放（自由遊泳）（13:30〜17:00）

日曜

- 第1スタジオ
  - アーサナヨガ（達田）11:30(60)
  - 筋コンディショニング（千葉）12:45(45)
  - X55（白石）13:45(45)
  - OXIGENO（nao）14:45(60)
  - TOP RIDE（千葉）16:00(45)
- ホットスタジオ
  - ホットスタジオ開放（10:30〜13:00）
  - ヨガとストレッチポール（EMI）13:30(60)
  - ベーシックフローヨガ（KOZU）15:00(45)
  - Deepポールヨガ（KOZU）16:00(45) 整
  - ホットスタジオ開放（17:15〜20:00）
- プール
  - 初級クロール 背泳ぎ（白石）11:45(30)
  - 初級平泳ぎ バタフライ（白石）12:25(30)
  - フリースイムトレーニング（メニュー掲示）13:15(60)
  - フィン開放（自由遊泳）（15:00〜18:00）

【プログラム人数制限のお知らせ】

第1スタジオ：40名迄
※TOP RIDE 13名迄

第3スタジオ：25名迄

ホットスタジオ：25名迄
※シェイプボックス 20名迄

プール：30名迄

（整理券マークがあるプログラムのみ プログラム開始30分前から配布）

初心者プログラム　上級者プログラム　RADICAL PROGRAM　整 整理券配布プログラム