

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2025年 10月・11月・12月

日曜日				月曜日				火曜日	水曜日			
スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング		スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
 マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！												
9:00												9:00
10:00												10:00
11:00	enjoyエアロ 岡部北斗 10:30～11:00			ビギナーズ エアロ 渡会典代 10:30～11:15					ベーシック ヨガA 上野昌代 10:30～11:30	リズミグ 鈴木 浩子 10:50～11:20	ラリー&ゲーム 中級 10:15～11:15	11:00
	ストレッチ体操 岡部北斗 11:15～11:45			ストレッチ体操 渡会典代 11:30～12:00		ラリー&ゲーム 中級 11:00～12:00						12:00
12:00												12:00
13:00	ストレッチ 丸山絵美 12:45～13:15				ラダーステップ 廣瀬智也 12:15～12:45		水中トレーニング 12:15～13:00		ボール リリース 上野昌代 11:45～12:45	ストレッチ体操 廣瀬智也 12:20～12:50		13:00
	初級エアロ 丸山絵美 13:30～14:00			エアロビクス 丸山絵美 13:00～13:45					オリジナル レッスン 鈴木 浩子 13:00～14:00	ムーブメント・ プレパレーション 廣瀬智也 13:05～13:35	テニス 同好会 12:20～14:20	ウォーキング& エクササイズ 12:15～13:00
14:00												14:00
	ラケットボール 同好会 ～多目的Dコート～ 13:00～18:00			RJダンス 地主律子 14:00～15:00	ポールストレッチ 廣瀬智也 14:00～14:30		はじめて スイム 14:00～15:00		ウェーブストレッチ 鈴木 浩子 14:15～14:45			女性コース (有料) 12:45～14:00
15:00	ZUMBA 丸山絵美 14:15～15:15											15:00
		ジュニア テニススクール (有料) 15:00～16:00										16:00
16:00				RJダンス バレエクラス (有料) 地主律子 15:20～16:50		ラリー&ゲーム 初級 15:40～16:40					ラリー&ゲーム 初級 15:40～16:40	四泳法 初級 14:00～15:00
17:00	映像レッスン 【torcia】 ①16:00～ ②16:45～ ～多目的Bコート～			映像レッスン 【torcia】 ①16:00～ ②16:45～ ③17:30～ ～多目的Bコート～		ジュニア テニススクール (有料) 16:50～17:50					ジュニア テニススクール (有料) 16:50～17:50	成人コース (有料) 18:30～20:00
18:00		ジュニア テニススクール (有料) 17:00～18:00										18:00
19:00												19:00
20:00												20:00
21:00												21:00



マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！



水の特性を最大限に生かす為、手にミットをはめて行うプログラム！全身の筋肉をバランスよく鍛えシェイプアップにも効果大!! 初心者の方も安心してご参加いただけます。

ゲームを楽しみましょう!

参加時に有料のボールを購入する必要があります。詳しくはアスレまで。

音楽に合わせて体を動かす簡単な音楽体操です。体力に自身のない方やエアロビックダンスが苦手な方でも気軽に参加できるプログラムです。

ミスを減らしボールの打ち分けを練習します。



【プール利用時間】終日フリー歩行・フリー遊泳できます

【プール利用時間】フリー歩行・フリー遊泳できます

火曜日 プラスワンつるおか 休館日

ゲームの基本を覚えましょう 初心者OK!

月替わりのプログラムになります。

ポジションを覚えましょう

週替わりのプログラムになります。

ストレッチパートナー
究極のリフレッシュストレッチ! プログラムだけではなかなか伸びない... スッキリしない... 腰痛や肩こりでお悩みの方など、プラスワンスタッフがお客様のニーズに合わせたストレッチをサポートいたします。30分/¥1,650(税込)

営業時間 [月～土] 10:00～21:40
[日・祝日] 9:00～18:40
(プレー終了は閉館の40分前まで)

プール利用時間 [月～金] 12:00～20:00
[土] 10:00～20:00
[日・祝日] 9:00～18:00

プログラムや当館情報はHPからご確認できます!

プラスワンつるおか
TEL.0235-25-1355



203期 テニススクール開催期間 2025年9月1日(月)～2025年11月27日(木)

※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからご確認いただけます。

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2025年 10月・11月・12月

木曜日				金曜日				土曜日			
スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
9:00	ニョ マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！										
10:00							ポジションを覚えましょう				
11:00	ベーシック ヨガB 上野昌代 10:30～11:30		ポイントの とり方を 練習しましょう	ビギナーズエアロ 渡会典代 10:30～11:00	フリチャチャ Lesson(有料) KICK 10:30～11:15	ラリー&ゲーム 中級 10:15～11:15		エアロビクス 10:30～11:00			
12:00	ラダーステップ 廣瀬智也 11:35～12:05	ラリー&ゲーム 上級 11:00～12:00		ストレッチ体操 渡会典代 11:15～11:45				ボールストレッチ 11:15～11:45	10/11,25 11/8,22 12/13,27	ジュニア テニススクール (有料) 11:00～12:00	
13:00	ボールストレッチ 渡会典代 12:15～12:45	親子コース (有料) 12:00～13:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・ バタフライの四泳法をより 綺麗に泳ぐことを目的とした プログラムです。四泳法それぞれの フォーム矯正を行います。	ちびボールエクササイズ 渡会典代 12:00～12:30				リラックス ヨーガ 佐藤健志 12:00～13:00		PL (有料) 12:00～12:30	
14:00	ZUMBA 丸山絵美 13:00～13:45	四泳法 中級 13:00～14:00		DANCE BOX (有料) KICK 13:00～13:45	ジャズダンス エクササイズ 佐藤しのぶ 13:00～13:45	テニス 同好会 12:20～14:20				ラリー&ゲーム 上級 12:50～13:50	PL (有料) 13:00～13:30
15:00	やさしいヨガ 鈴木浩子 14:00～15:00			RJダンス 地主律子 14:00～15:00			水中ウォーキング 12:15～13:00				
16:00	ボールストレッチ 鈴木耀 15:15～15:45	ラリー&ゲーム 初級 15:40～16:40	ゲームの 基本を 覚えましょう 初心者OK！	ボールストレッチ 廣瀬智也 15:15～15:45				DANCE ちゃむくる 中高生 (有料) 14:00～15:00	ボールストレッチ 鈴木耀 14:30～15:00	ジュニア テニススクール (有料) 14:00～15:00	
17:00	Jr.ストリート ダンス(有料) KICK 16:30～17:30	①16:00～ ②16:45～ ③17:30～ ～多目的Bコート～		ピラティス 岡部北斗 16:30～17:30				ちゃむどれ HIP-HOP (有料) ちゃんなつ 15:15～16:00		ジュニア テニススクール (有料) 15:00～16:00	
18:00						ラリー&ゲーム 初級 15:40～16:40		クラシック バレエ (有料) 古川京佳 16:30～17:50		ジュニア テニススクール (有料) 16:00～17:00	
19:00	エアロビクス 丸山絵美 19:00～19:45			ZUMBA 丸山絵美 19:00～20:00						中高生コース (有料) 17:30～19:00	成人コース (有料) 18:30～20:00
20:00											
21:00											

2025年7月よりスタジオ・多目的
コートのプログラムは、オンライン
予約制へ変わり、事前予約制と
なっております。
※10月よりテニスプログラムはオン
ライン予約制となります。

【プログラム定員数】

◎スタジオ

- ・ヨガ／ピラティス／ストレッチ系…… 24名
- ・マット使用エクササイズ…… 24名
- ・エアロビクス／ダンス系…… 25名
- ・ZUMBA／RJダンス系…… 36名

◎Bコート

- ・STEP台エクササイズ…… 20名
- ・ストレッチ系…… 18名
- ・エアロビクス／ダンス系…… 25名

※その他定員制のプログラムがございます。スタッフへお尋ねください。

◎テニス

- 月曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)…… 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)…… 8名
- 水曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)…… 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)…… 8名
- 木曜 ラリー & ゲーム 上級 (60分)…… 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)…… 8名
- 金曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)…… 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)…… 8名
- 土曜 ラリー & ゲーム 上級 (60分)…… 8名

※1名でのご参加の場合は30分とさせていただきます。

◎スイミング・MIZUNO アクア……20名

【注意・お願い】

アスレプログラムについては安全上の為、開始
時間を超えてからのプログラム参加をお断りい
たしますので予めご了承ください。
尚、プログラム開始時刻5分前までに会場内へ
集合をお願いいたします。

【タイムスケジュール】

(クラス・内容・担当者)は、変更する場合があります。
尚、祝日は短縮営業に変わり同曜日プログラムと
なりますので予めご確認ください。
また、祝日のプールプログラムはお休みとさせて
いただきますのでご了承ください。

※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからもご確認ください。