

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2026年 1月・2月・3月

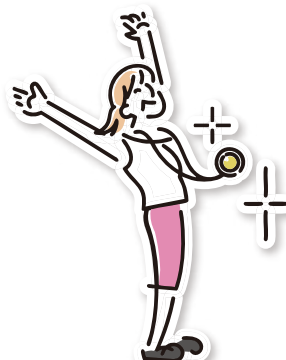
日曜日				月曜日				火曜日	水曜日			
スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング		スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
<div>マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！</div>												
<div>（プール利用時間）終日フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール利用時間）フリー歩行・フリー遊泳できます</div>												
<div>（プール</div>												

営業時間 [月～土] 10:00～21:40
[日・祝日] 9:00～18:40
(プレ終了は閉館の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からご確認ください！

プラスワンつるおか
TEL.0235-25-1355



204期 テニススクール開催期間 2025年12月1日(月)～2026年2月26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からご確認ください。

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2026年 1月・2月・3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	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											
11:00	ベーシック ヨガ(木) 上野昌代 10:30~11:30	テニス 入門編 10:45~11:30		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		ビギナーズエアロ 10:30~11:00		ジュニア テニススクール (有料) 10:30~11:30	
12:00	ラダーステップ 廣瀬智也 11:35~12:05	ラリー&ゲーム 初級 11:45~12:45	親子コース (有料) 12:00~13:00	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			
13:00	ボールストレッチ 渡会典代 12:15~12:45			ちびボールエクササイズ 渡会典代 12:00~12:30				リラックス ヨガ 佐藤健志 12:00~13:00	1/10,24 2/14,28 3/14,28	ジュニア テニススクール (有料) 1/17,31 2/7,21 3/7,21 スタジオで 行います	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		水中ウォーキング 12:15~13:00		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				enjoyエアロ 岡部北斗 13:15~13:45			
16:00	ボールストレッチ 鈴木耀 15:15~15:30	ラリー&ゲーム 中級 15:40~16:40						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 14:00~14:30	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	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	ボールストレッチ 廣瀬智也 15:15~15:45		ゲームを 楽しめよう！		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								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	ビギナーズエアロ 丸山絵美 18:30~19:00	フルボディ トレーニング 鈴木耀 19:15~20:00		ピラティス 岡部北斗 16:30~17:30				1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28		中高生コース (有料) 17:30~19:00	
20:00	中級エアロピクス 丸山絵美 19:15~20:00	ボールストレッチ 鈴木耀 20:15~20:30		ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00						成人コース (有料) 18:30~20:00	
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
- ・エアロピクス／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
- ・エアロピクス／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 初級 (60分)..... 8名 |
| | ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名 |
| | テ ニ ス 入 門 編 (45分)..... 4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 初級 (60分)..... 8名 |
| | ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名 |
| | テ ニ ス 入 門 編 (45分)..... 4名 |
| 金曜 | ラリー & ゲーム 上級 (60分)..... 8名 |
| | ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名 |
| 土曜 | ラリー & ゲーム 上級 (60分)..... 8名 |
| 日曜 | テ ニ ス 入 門 編 (45分)..... 4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。