

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		
9:00				9:00									
10:00				10:00									
11:00	enjoyエアロ <small>岡部北斗</small> 10:30~11:00	テニス入門編 10:15~11:00	少人数で簡単に出来る内容です	11:00	ビギナーズ エアロ <small>渡会典代</small> 10:30~11:15	ラリー&ゲーム 初級 10:30~11:30		11:00	ベースック ヨガ(水) 上野昌代 10:30~11:30	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も気軽に参加できるプログラムです。	11:00		
12:00	ストレッチ体操 岡部北斗 11:15~11:45			12:00	ストレッチ体操 渡会典代 11:30~12:00	テニス 入門編 11:45~12:30	【プール利用時間】終日フリー歩行・フリー遊泳できます	12:00	リズミング 鈴木 浩子 10:50~11:20	ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15	12:00		
13:00	ピラティス 岡部北斗 12:00~12:45		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。	13:00	初級エアロビクス 丸山絵美 13:00~13:45	RJダンス 地主律子 14:00~15:00	【プール利用時間】フリー歩行・フリー遊泳できます	13:00	ポール 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	ウォーキング& エクササイズ 12:15~13:00	
14:00	初級エアロビクス 丸山絵美 13:30~14:00	PL (有料) 13:30~14:00		14:00	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	【プール利用時間】終日フリー歩行・フリー遊泳できます	14:00	リズムSTEP 鈴木 浩子 11:35~12:05	テニス 同好会 12:20~14:20	14:00	女性コース (有料) 12:45~14:00	
15:00	ZUMBA 丸山絵美 14:15~15:15	MIZUNO アクア 14:00~14:30		15:00	ジュニア テニススクール (有料) 15:00~16:00	はじめて スイム 14:00~15:00	【プール利用時間】フリー歩行・フリー遊泳できます	15:00	オリジナル レッスン 鈴木 浩子 13:00~14:00	ムーブメント・ プレバレーション 廣瀬智也 13:05~13:35	15:00	四泳法 初級 14:00~15:00	
16:00	映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ~多目的Bコート~	16:00	【クイックストレッチ】 廣瀬智也 15:15~15:35	16:00	RJダンス バレエクラス (有料) 地主律子 15:20~16:50	【ゲームを 楽しみましょう!】	【プール利用時間】フリー歩行・フリー遊泳できます	16:00	ウェーブストレッチ 鈴木 浩子 14:15~14:45	映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~	16:00	ラリー&ゲーム 初級 15:40~16:40	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													

【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)

【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



21:00

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

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												
10:00												
11:00	ニコ 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！	通常の半分のコートで打ち合いが出来るようになります。	ベースick 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	9:00		
12:00	ベースick ヨガ(木) 上野昌代 10:30~11:30	ラダーステップ 廣瀬智也 11:35~12:05	ストレッチ体操 渡会典代 11:15~11:45	親子コース (有料) 12:00~13:00	ちびボールエクササイズ 渡会典代 12:00~12:30	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	水中ウォーキング 佐藤健志 12:00~13:00	リラックス ヨーガ 佐藤健志 12:00~13:00	中級エアロビクス 岡部北斗 12:15~13:00	PL (有料) 12:00~12:30	10:00
13:00	ZUMBA 丸山絵美 13:00~13:45	四泳法 中級 13:00~14:00	RJダンス 地主律子 14:00~15:00	テニス 同好会 12:20~14:20	enjoyエアロ 岡部北斗 13:15~13:45	水泳同好会 13:30~14:30	ラリー&ゲーム 上級 12:50~13:50	PL (有料) 13:00~13:30	11:00			
14:00	やさしいヨガ 鈴木浩子 14:00~15:00	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。	ポールストレッチ 鈴木耀 15:15~15:30	ポールストレッチ 廣瀬智也 15:15~15:45	DANCE ちゃむくる 中高生 (有料) 14:00~15:00	ポールストレッチ 鈴木耀 14:00~14:30	ジュニア テニススクール (有料) 14:00~15:00	ジュニア テニススクール (有料) 15:00~16:00	12:00			
15:00	ポールストレッチ 鈴木耀 15:15~15:30	短時間で参加しやすくなりました	映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ～多目的Bコート～	ラリー&ゲーム 中級 15:40~16:40	ピラティス 岡部北斗 16:30~17:30	ラリー&ゲーム 初級 15:40~16:40	ちゃむとれ 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) 16:00~17:00	13:00			
16:00	Jr.ストリート ダンス(有料) KICK 16:30~17:30	60分コース／¥3,300(税込) 30分コース／¥1,650(税込)	ピラティス 岡部北斗 16:30~17:30	ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00	60分コース／¥3,300(税込) 30分コース／¥1,650(税込)	60分コース／¥3,300(税込) 30分コース／¥1,650(税込)	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) 17:30~19:00	14:00			
17:00	ビギナーズエアロ 丸山絵美 18:30~19:00	仕事を帰りにリラックスしませんか？	ポールストレッチ 廣瀬智也 18:30~18:45	プライベートスイム 丸山絵美 19:00~20:00	ペアコンディショントレーニング 60分コース／¥3,300(税込) 30分コース／¥1,650(税込)	1人で来ても安心！ スタッフがお手相手をいたします☆ お気軽にお申し込みください！ 30分／¥1,100(税込)【要予約】	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	15:00			
18:00	中級エアロビクス 丸山絵美 19:15~20:00	初心者～上級者まで筋トレしましょう！	ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00	卓球・RB・バドミントン★ ラリーパートナー 1人で来ても安心！ スタッフがお手相手をいたします☆ お気軽にお申し込みください！ 30分／¥880(税込)	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21,28	成人コース (有料) 18:30~20:00	16:00				
19:00	ポールストレッチ 鈴木耀 20:15~20:30	身体を緩めて睡眠の質を上げましょう							17:00			
20:00									18:00			
21:00									19:00			

※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からもご確認いただけます。

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 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。