

からだ

TUCKS

2025年 10月～3月

講座(コース)日程表

講座(コース名)	曜 日	時 間 帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
膝痛・腰痛改善 水中ウォーキング	A 月	9:30～10:30	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	21
	B 日	11:00～12:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	21
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30～10:30	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	21
	B 土	13:00～14:00	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14	
今から始める 水 中 運 動	金	13:30～14:30	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13	21
水中運動・ウォーキング	A 水	11:45～12:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 水	13:00～14:00							
水中運動・筋トレ	A 火	18:15～19:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20	3・10・17	3・10・17	20
	B 木	11:00～11:45	16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・29	5・12・19	5・12・19・26	20
スイムビギナー	A 木	9:30～10:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	22
	B 金	11:00～12:00	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	
スイムシニア	土	10:45～11:45	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	
スイムレディス	A 月	13:00～14:00	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 火	13:30～14:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	C 水	9:30～10:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
	D 金	9:30～10:30	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	
スイムスタンダード	A 月	19:00～20:00	6・13・21(火)・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 木	19:00～20:00	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	22
	D 土	9:30～10:30	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	
アクアビクス	A 火	9:30～10:15	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	21
	B 木	13:00～13:45	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	22
	C 金	19:15～20:00	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	
	D 土	19:15～20:00	4・11・18	8・22・29	6・13・20	10・17・24	7・14・21	7・14・21	18
健 康 アクア	水	19:15～20:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	18・25	4・11・18	20
水 泳 初 級	火	10:40～11:40	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
きれいに泳ごう 水 泳 教 室	火	11:50～12:50							
本当にはじめての水泳	月	11:40～12:40	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16	21
健 康 づくり 推 進 教 室	A 水	10:00～11:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 金	10:00～11:30	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13	21
フィットネス90	土	18:00～19:30	4・11・18	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	7・14・21	20
メンズフィットネス	土	9:30～11:00	4・11・18	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	7・14・21	20
レ ディ ス フィットネス	A 火	9:45～11:15	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 木	10:00～11:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
コンディショニング・ フィットネス	A 火	11:30～13:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 火	13:15～14:45							
健 康 い き い き フィットネス	木	13:00～14:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
筋 力 ア ッ プ フ ィ ッ ト ネ ス	A 月	10:00～11:30	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 月	13:00～14:30							
	C 金	13:00～14:30	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	6・13・27	21
	D 金	15:00～16:30							
アンチエイジング・ フィットネス	月	18:30～20:00	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
ゴルフフィットネス&スイング	土	(第1・3) 16:45～17:45	4・18	8・22	6・20	10・24	7・21	7・21	12
シニアのための ポールウォーキング	金	(第1) 10:00～11:00	10	7	5	9	6	6	6
講座(コース名)	曜 日	時 間 帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。

講座(コース名)	曜 日	時 間 帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
エアロ & ZUMBA®	A 月	10:00～11:00	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 月	19:00～20:00							
ステップ&エアロ &美尻コア	水	13:00～14:00	15・22・29	5・12・19	3・10・17	7・21・28	4・18・25	4・11・18	18
ZUMBA®	金	13:20～14:10	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	13・27	22
からだにやさしいストレッチ	月	(第1・3) 9:30～10:15	6・20	3・17	1・15	5・19	2・16	2・16	12
K-POP,J-POP カバーダンス	木	(第2・4) 11:30～12:30	9・23	13・27	11・25	8・22	5(3F)・12	12・26	12
骨盤ビューティーストレッチ	火	11:00～12:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
焦鉄軍気功	A 月	13:15～14:15	6・13・20	3・10・17	1・8・22	5・12・19	2・9・16	2・9・23	18
	B 水	19:00～20:00	8・15・29	5・19・26	3・10・17	7・14・28	4・18・25	11・18・25	18
太極拳(入門)	日	(第1・3) 10:00～11:30	5・19	2・16	7・21	11(11:30～)・18	1・15	1・15	12
大人空手教室	火	(第1・3) 19:00～20:00	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	12
健 康 太 極 拳	A 水	9:30～10:40	8・15・22・29	12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18	20
	B 水	11:10～12:20	8・15・22・29	12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18	20
バレエエクササイズ	金	11:40～12:55	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
バレエ入 門	土	9:30～10:45	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
基本重視の 楽しい社交ダンス	土	16:45～18:00	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
お昼のピラティス	木	13:00～14:00	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・19	5・12・19・26	21
ピラティス	木	19:00～20:00	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・19	5・12・19・26	21
ハワイアンフラ	木	(第2・4) 10:00～10:55	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	12・26	12
リフレッシュフラ	火	(第1・3) 9:45～10:45	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	12
グレイシャスフラ	火	(第1・2・3) 13:00～14:00	7・14・21	4・11・18	2・9・16	6・13・20	3・10・17	3・10・17	18
ヨ ー ガ	土	15:00～16:30	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
アロマの香りを 愉しむヨガ	水	19:00～20:15	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ®)	月	11:15～12:30	6・20・27	10・17	1・8・15・22	5・19・26	2・9・16	2・9・16・23	19
疲労回復ヨガ	月	19:10～20:10	6・20・27	10・17	1・8・15・22	5・19・26	2・9・16	2・9・16・23	19
優しいアロマヨガ	日	9:00～10:00	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15	1・8・15・22	20
リフレッシュヨガ	火	10:30～11:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23	6・13・20・27	3・10・24	3・10・17・24	22
リラク্সアロマヨガ	土	13:30～14:40	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
ゆったりヨガ	土	15:30～16:30	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
バランスボールDEヨガ	木	(第1・3) 9:30～10:30	16・30	6・20	4・18	15・29	5・19	5・19	12
二十四節気の経路ヨガ	木	(第1・3) 11:00～12:00	16・30	6・20	4・18	15・29	5・19	5・19	12
リラクックス整体	日	(第2・4) 10:00～11:00	12・26	9・30	7(13:00～)・14	11・25	8・22	8・22	12
健康ストレッチ体操 とダンベル	A 金	13:15～14:45	17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	21
	B 月	14:30～16:00	6・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	21
初めてのラテン サルサダンス	木	(第1・3) 13:00～14:00	16・30	6・20	4・18	15・29	5・19	5・19	12
朝ヨガ	日	(第1・3) 9:30～10:45	5・19	2・16	7・21	11・25	1・15	1・15	12
自律神経を整えるヨガ	火	(第2・4) 9:15～10:15	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	12
悠々有酸素運動	水	(第1・3) 14:30～15:30	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	12
痛みのない強い足づくり	木	(第1・2・3) 10:30～11:30	9・16・23	6・13・20	4・11・18	8・15・22	5・12・19	5・12・19	18
猫背&腰痛専門 ピラティス	木	11:45～12:45	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	8・15・22・29	12・19・26	5・12・19	22
講座(コース名)	曜 日	時 間 帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。