

# プールエリア教室&一般開放スケジュール(2026年4月～)

火		水		木		金		土		日	
10:30-11:30	一般開放 11:30 ～ 15:00	10:30-11:30	一般開放 10:30 ～ 13:30	10:45-11:30	一般開放 10:30 ～ 15:00	10:30-11:30	一般開放 11:30 ～ 13:30	9:00-10:00	一般開放 17:30 ～ 20:30	10:30-11:30	一般開放 10:00 ～ 18:00
成人水泳教室 ステップ1:打本 ステップ2:秦 ステップ3:石井 ステップ4:島津		シニア運動クラブ 木下 誠也		ママアキア 山本 郁苗		成人水泳教室 ステップ1・2:高橋 ステップ3:秦 ステップ4:山本昌		幼児学童水泳教室		水中歩行教室	
11:30-12:30		11:30-12:00		11:30-12:00		12:00-12:45		10:00-11:00			
12:45-13:30	13:00-13:30	12:45-13:30	13:00-13:30	11:00-12:00	13:00-14:00						
16:00-17:00	16:30-17:30	16:30-17:30	16:00-17:00	16:30-17:30							
17:00-18:00	17:30-18:30	17:30-18:30	17:00-18:00	17:30-18:30							
18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30							
成人水泳教室 ステップ1・2:山本昌 ステップ3:長内	成人水泳教室 ステップ1・2:打本 ★アキア教室(19:15まで) 木村 悦子	成人水泳教室 ステップ2:長内 ステップ3:木下	成人水泳教室 ステップ1・2:木村 ステップ3:石井 19:00～20:00 中学生コース:日高	成人水泳教室 ステップ1・2:島津 ステップ3・4:日高							

- ・・・総合・スポーツ・個人会員対象教室です
- ▲・・・シニア会員対象教室です
- ・・・子ども会員対象教室です
- ♫・・・成人水泳教室登録者対象教室です
- ♥・・・ベビー会員対象教室です
- ★・・・別途登録が必要です

	営業時間		
	平日	土曜日	日曜・祝日
温水プール	10:30～20:30	17:30～20:30	10:00～18:00
トレーニングルーム		10:00～21:00	10:00～19:00
カルシウム人工温泉		10:30～21:00	10:30～19:00
貸室		09:00～21:00	09:00～19:00

# フィットネスエリア教室スケジュール(2026年4月～)

火		水	木	金	土		日
フィットネススタジオ	トレーニングルーム	フィットネススタジオ	フィットネススタジオ	フィットネススタジオ	フィットネススタジオ	トレーニングルーム	フィットネススタジオ
9:45-10:45	8:45-9:45	9:45-10:45	9:45-10:45	9:45-10:45	9:30-10:30	8:45-9:45	
▲シニア運動クラブ 中菌 真理	★50歳からの筋トレ教室 稲葉・飯田	▲シニア運動クラブ 日高 啓涼	▲シニア運動クラブ 中菌 真理	▲シニア運動クラブ 長内 ゆみ	■キッズたいそう ベーシック	★50歳からの筋トレ教室 稲葉・飯田	
11:15-12:00		11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00		11:15-12:00
●ベーシックエアロ 三浦 弥生		●ZUMBA® 宮崎 友子	●毎月1・3・5回目 ●フォームローラー ストレッチ ●毎月2・4回目 ●ベーシックステップ 三浦 弥生	●ベーシックエアロ 佐々木 とし子	●美ユーター BodyWave® ●毎月最終週のみ ●ZUMBA®GOLD 宮崎 友子		●エンジョイエアロ 篠田 りつこ
12:45-13:30		12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15		12:30-13:15
★太極舞教室 中菌 真理		●パワーヨガ 長内 ゆみ	●コアコンディショニング 山本 郁苗	●ベーシックピラティス 佐々木 とし子	●ベーシックピラティス 稲葉 和美		●エンジョイステップ 篠田 りつこ
14:00-14:20		14:00-14:20	14:00-14:20		13:30-14:00		14:15-14:45
●▲補助講習① ストレッチ 中菌 真理		●▲補助講習① ウェープリングストレッチ 稲葉 和美	●▲補助講習① ストレッチ 木村 悦子		●▲補助講習① かんたんステップ 木村 悦子		●▲補助教室 ストレッチ
14:30-15:00		14:30-15:00	14:30-15:00		14:15-14:45		
●▲補助講習② 筋カトレニング 中菌 真理		●▲補助講習② ウォーキングエアロ 稲葉 和美	●▲補助講習② かんたんエアロ 木村 悦子		●▲補助講習② フォームローラー 木村 悦子		
16:15-17:15		16:15-17:15	15:30-16:30	16:15-17:15	14:50-15:20		
■キッズたいそう ベーシック		■キッズたいそう ベーシック	■キッズたいそう ベーシック	■キッズたいそう ベーシック	●▲補助講習③ ストレッチ 木村 悦子		
17:20-18:20		17:20-18:20	17:15-18:15	17:20-18:20	15:30-16:30		
■キッズたいそう アドバンス		■キッズたいそう アドバンス	★メディカルキッズ ヒップホップスクール 佐藤 真樹	■キッズたいそう アドバンス	■キッズたいそう ベーシック		
18:45-19:30		18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30	16:35-17:35		
●エンジョイエアロ 石田 幸子		●毎月1・3・5回目 ●ファットバーン ●毎月2・4回目 ●ZUMBA® 稲葉 和美	●エンジョイエアロ 稲葉 和美	●ZUMBA® 宮崎 友子	■キッズたいそう アドバンス		
19:45-20:30		19:45-20:30	19:45-20:30		17:40-18:40		
●フローヨガ 石田 幸子		●筋コンディショニング 木村 悦子	●フローピラティス 稲葉 和美		■キッズたいそう アドバンスB		

- ・・・総合会員対象教室です
- ▲・・・シニア会員対象教室です
- ・・・子ども会員対象教室です
- ★・・・別途登録が必要です

	営業時間		
	平日	土曜日	日曜・祝日
温水プール	10:30～20:30	17:30～20:30	10:00～18:00
トレーニングルーム	10:00～21:00		10:00～19:00
カルシウム人工温泉	10:30～21:00		10:30～19:00
貸室	09:00～21:00		09:00～19:00



公益財団法人体力づくり指導協会

君津メディカルスポーツセンター

TEL 0439-88-0611