

プラスワン プログラムスケジュール

2025年 4月・5月・6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													
10:00	enjoyエアロ 岡部北斗 10:15~10:45												
11:00	ストレッチ体操 岡部北斗 11:00~11:30				ビギナーズ エアロ 渡会典代 10:30~11:15					ベーシック ヨガ 上野昌代 10:30~11:30	リズムミグ 鈴木浩子 10:45~11:15	ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15	
12:00					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			ボール リリース 上野昌代 11:45~12:45	リズムSTEP 鈴木浩子 11:30~12:00		
13:00	ストレッチ 丸山絵美 12:45~13:15							水中トレーニング 12:00~12:45					
14:00	初級エアロ 丸山絵美 13:30~14:00				エアロピクス 丸山絵美 13:00~13:45			女性コース (有料) 12:45~14:00		エアロ& エクササイズ 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 13:15~13:45	テニス 同好会 12:20~14:20	ウォーキング& エクササイズ 12:00~12:45
15:00	ZUMBA 丸山絵美 14:15~15:15	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			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
16:00													四泳法 初級 14:00~15:00
17:00					RJダンス バレエクラス (有料) 地主律子 15:20~16:50								
18:00					映像レッスン 【torcia】 ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~								
19:00													
20:00					ストレッチ ヨガ講座 (有料) 19:00~20:00								
21:00					オリジナル レッスン 岡部北斗 19:00~19:45								

マークのプログラムは初心者の方ももちろん、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!

ゲームの基本を覚えましょう 初心者OK!

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。

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。

ポジションを覚えましょう

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)
皆さんの身体に合ったエクササイズ計画をご指導させていただきます。まさに、お客様にオーダーメイドのメニューを作る事ができます。ダイエットや肩こり・腰痛予防緩和したい方、スポーツパフォーマンスの向上など、多種多様なご要望にお応えします。
※担当トレーナーにより料金が異なります。【要予約制】

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)

201期 テニススクール開催期間 2025年3月6日(木)~2025年5月28日(水)

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



※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。

プラスワン プログラムスケジュール

2025年 4月・5月・6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 上野昌代 10:30~11:30		ラリー&ゲーム 上級 11:00~12:00		ピギナースエアロ 渡会典代 10:30~11:00		ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15		エアロピクス 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 11:30~12:00			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	4/12,26 5/10,24 6/14,28		
13:00	ボールストレッチ 渡会典代 12:15~12:45	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。	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				リラックス ヨガ 佐藤健志 12:00~13:00	ステップ台を使い、ZUMBAを 行うレッスンです。 昇降運動を取り入れることで、床で の動きよりも高い消費カロリーが 期待できます！		PL (有料) 12:00~12:30
14:00	ZUMBA 丸山絵美 13:00~13:45	オリジナルレッスン 岡部北斗 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 12:00~12:45		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	4/4,11,18,25 5/2,9,16,30 6/6,13,20,27				ZUMBA STEP (有料) 石井多絵 13:15~14:15		
16:00		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 初級 15:40~16:40		チヨイス ストレッチ 15:15~15:45				ちやむどれ HIP-HOP (有料) ちゃんなつ 15:15~16:00	ボールストレッチ 岡部北斗 14:30~15:00	ジュニア テニススクール (有料) 14:00~15:00	
17:00	DANCE Jr. 1st Class (有料) 16:30~17:30				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		クラシック バレエ (有料) 古川京佳 16:30~17:50	4/5,12,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21	ジュニア テニススクール (有料) 15:00~16:00	
18:00											中高生コース (有料) 17:30~19:00	
19:00	エアロピクス 丸山絵美 19:00~19:45				ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00							成人コース (有料) 18:30~20:00
20:00												
21:00												

現在、一部のプログラムが定員制となっております。

参加希望の方はアスレティックジムカウンターへお越しいただき、参加用紙へ名前を記入をお願いいたします。(朝10:00・昼12:00・夜17:00に参加用紙をご準備いたします)
定員を超えた場合は抽選となりますので、ご理解の程よろしくをお願いいたします。

【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..... 30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..... 30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

※ご予約は予約専用電話のみの受付となります。
TEL.0235-25-1339
※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10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。

※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。