

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2025年 7月・8月・9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													
11:00	enjoyエアロ 岡部北斗 10:30~11:00				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		ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15	
12:00	ストレッチ体操 岡部北斗 11:15~11:45				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				リズムミグ 鈴木浩子 10:50~11:20		
13:00	ストレッチ 丸山絵美 12:45~13:15				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		ボール リリース 上野昌代 11:45~12:45		リズムSTEP 鈴木浩子 11:35~12:05	
14:00	初級エアロ 丸山絵美 13:30~14:00				エアロビクス 丸山絵美 13:00~13:45			女性コース (有料) 13:00~14:00		オリジナル レッスン 鈴木浩子 13:00~14:00		ストレッチ体操 廣瀬智也 12:20~12:50	
15:00	ZUMBA 丸山絵美 14:15~15:15				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		ムーブメント・ プレパレーション 廣瀬智也 13:05~13:35	
16:00		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 バレエクラス (有料) 地主律子 15:20~16:50							テニス 同好会 12:20~14:20	
17:00		映像レッスン 【torcia】 ①16:00~ ②16:45~ ~多目的Bコート~			映像レッスン 【torcia】 ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~							ウォーキング& エクササイズ 12:15~13:00	
18:00												女性コース (有料) 13:00~14:00	
19:00												四泳法 初級 14:00~15:00	
20:00													
21:00													

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!

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。

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。

月替わりのプログラムになります。

ポジションを覚えましょう

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



週替わりのプログラムになります。

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)

202期 テニススクール開催期間 2025年6月5日(木)~2025年8月28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からもご確認ください。

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2025年 7月・8月・9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	ベーシック ヨガ 上野昌代 10:30~11:30				ビギナーズエアロ 渡会典代 10:30~11:00				エアロビクス 10:30~11:00				
12:00		ラリー&ゲーム 上級 11:00~12:00			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	7/12,26 8/9 9/13,27	ジュニア テニススクール (有料) 11:00~12:00		
13:00	ポールストレッチ 渡会典代 12:15~12:45		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				リラックス ヨガ 佐藤健志 12:00~13:00			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					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	7/4,11,18,25 8/1,15,22,29 9/5,12,19,26							
16:00	ストレッチ体操 廣瀬智也 15:15~15:45				ボールストレッチ 鈴木耀 15:15~15:45								
17:00		映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~											
18:00	DANCE Jr. 1st Class (有料) 16:30~17:30		ラリー&ゲーム 初級 15:40~16:40										
19:00			ゲームの 基本を 覚えましょう 初心者OK!										
20:00	エアロビクス 丸山絵美 19:00~19:45		ジュニア テニススクール (有料) 16:50~17:50		ピラティス 岡部北斗 16:30~17:30								
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..... 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
 - ・エアロビクス/ダンス系..... 30名
 - ◎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
- ※その他定員数のプログラムがございます。スタッフへお尋ねください。
- ※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。

【注意・お願い】

アスレプログラムについては安全上の為、開始時間を過ぎ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。