

南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (2025-04-01更新)

※プールのご利用は教室時にコース制限がございます。

※白枠内は制限なくご利用いただけます。

	月			火			水			木曜日 休館日	金			土		日・祝
	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム		プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレ 全て
9:30																
10:00				10:15～11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:15～11:45 健康太極拳 500円						10:15～11:00 アクアウォーキング 1コースフリー			10:10～10:55 おやこ教室 2コースフリー (※)	10:10～11:00 体操教室 年中	
10:30	10:45～11:45 ファースト スイム 2コースフリー	10:30～11:15 ウェーブストレッチ 500円		11:00～11:45 アクアフィットネス 1コースフリー	第1.3火曜は入門編			10:30～11:30 やさしいピラティス 700円			11:00～11:45 アクアフィットネス 1コースフリー	10:30～11:30 エアロビクス 500円		11:00～11:45 おやこ教室(年少) 2コースフリー (※)	11:10～12:00 体操教室 年長	
11:00																
11:30																
12:00														※印の記載のある教室の 前後10分間は、コースの一部 を準備・片付で使します。 ご了承願います。		
12:30																
13:00														13:10～13:55 おやこ教室(年中) 1コースフリー (※)		
13:30												13:30～14:30 カラダほぐしヨガ 700円				
14:00				14:00～15:00 しあわせスイム 1コースフリー	14:00～15:00 しあわせヨーガ リラックス・初級者 700円			14:00～15:10 しあわせヨーガ 中級者 700円			14:00～15:00 しあわせスイム 1コースフリー			14:00～15:00 ジュニアⅠ フリーコースなし		
14:30					第1.2.4火曜開催											
15:00														15:00～16:00 ジュニアⅡ フリーコースなし		
15:30														16:00～17:00 タイムコース 16:00～17:30 育成コース フリーコースなし		
16:00	16:00～17:00 ジュニアⅠ フリーコースなし			16:00～17:00 ジュニアⅠ フリーコースなし	16:15～17:15 体操教室 1年		16:00～17:00 ジュニアⅠ フリーコースなし	16:10～17:00 チアダンス			16:00～17:00 ジュニアⅠ フリーコースなし			2コース フリー		
16:30																
17:00	17:00～18:00 ジュニアⅡ フリーコースなし	17:00～18:00 体操教室 3・4年		17:00～18:00 ジュニアⅡ フリーコースなし	17:20～18:20 体操教室 2年		17:00～18:00 ジュニアⅡ フリーコースなし				17:00～18:00 ジュニアⅡ フリーコースなし	17:00～18:00 ストリートダンス ビギナー				
17:30																
18:00	18:00～19:00 選手コースB 18:00～19:30 選手コースA フリーコースなし			18:00～19:00 タイムコース 2コースフリー			18:00～19:00 選手コースB 18:00～19:30 選手コースA フリーコースなし				18:00～19:00 タイムコース 1コースフリー	18:10～19:10 ストリートダンス ステップアップ				
18:30																
19:00		2コース フリー						2コース フリー								19:00 閉館
19:30					19:30～20:30 niko yoga 700円			19:15～20:15 エアロ・フィットネス (初心者向け) 500円			19:30～20:30 ビートSS 2コースフリー	19:20～20:30 ストリートダンス アドバンス				
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
														営業時間		
														月～土	10:00～21:30	
														日・祝日	9:30～19:00	
														休館日	毎週木曜日/年末年始	

○上記の教室に参加される場合は、スポnetなんぶへの入会が必要となります。

のフロアプログラムは当日参加制です。券売機にてチケットをご購入ください。