

ショウエイスポーツクラブ四條畷

2026年8月～

月				火	水			木			金			土			日								
	プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム						
10:00		10：15～10：20 みんなで体操		休館日		10：15～10：20 みんなで体操			10：15～10：20 みんなで体操			10：15～10：20 みんなで体操			10：15～10：20 みんなで体操			10：15～10：20 みんなで体操		10:00					
	10：15～11：00					10：15～11：00					10：15～11：00				10：15～11：00					10：15～11：00			10：15～11：00		
	ハッピーベビー ※コース制限あり	10：40～11：30				10：30～11：20					ハッピーベビー ※コース制限あり				10：40～11：20					ハッピーベビー ※コース制限あり		キッズスイミング ※コース制限あり	10：30～11：00		
		YOGA 山口	11：10～11：30			10：40～11：10	フットキュア 為藤	11：10～11：30		10：45～11：35		11：10～11：30		11：10～11：30		ピラティス 嶋岡		11：10～11：30		11：00～11：50					
11:00	11：15～11：45		みんなで トレーニング			アクアビクス		美脚エクササイズ	11：15～11：45	YOGA 嶋岡	ダイエット サーキット	11：15～11：45		骨盤キュア			11：10～12：00	スモール ボール		初級エアロ 藤森	11:00				
	初級クロール	11：40～12：30				11：30～12：00			初級背泳ぎ				アクアビクス			11：40～12：30	初級平泳ぎ	TAEBO® 坂本							
	11：55～12：25	フリースタイル ダンス 山口				11：40～12：10	シンプルステップ 高木		12：00～12：30	11：50～12：50			12：00～12：30	YOGA 山口			12：10～12：40			初級水泳	12:00				
12:00	初級 バタフライ					12：15～12：45			アクアウォーク	ハワイアンフラ 七野			初級水泳				12：10～12：40	コアヒーリング 田中		上級エアロ 藤森					
	12：35～13：05	12：40～13：30							12：45～13：15		13：10～13：30	初級 バタフライ	12：40～13：10	12：45～13：35	13：10～13：30	※コース制限 あり		13：10～13：30							
	アクアアタック	中級エアロ 藤森	13：10～13：30				※コース制限 あり	筋膜ほぐし 高木	13：10～13：30	ダイエット サーキット	セナカ美人	初級クロール	13：10～13：30	コンディショ ニングFit 小川	13：10～13：30	※コース制限 あり	キッズ体育	13：10～13：30	ダイエット サーキット		13：00～13：50	13:00			
13:00	13：20～13：50		ストレッチ											13：50～14：40						YOGA 藤森					
	スイム トレーニング	14：00～14：45												リズム エクササイズ 田中											
14:00	※コース制限 あり	カラダ改善 エクササイズ 山田							※コース制限 あり			※コース制限 あり		エクササイズ 田中											
	Stage Dance																								
15:00																									
16:00		キッズ体育									キッズ体育			キッズ体育											
17:00	キッズスイミング使用 の為利用不可											キッズスイミング使用 の為利用不可		キッズ体育		キッズスイミング使用 の為利用不可									
18:00														キッズ体育											
19:00	選手コース ※コース制限 あり	20：00～20：50			選手コース ※コース制限 あり	19：10～19：50 ピラティス 嶋岡		選手コース ※コース制限 あり			選手コース ※コース制限 あり	20：00～20：50									19:00				
	20：00～20：30				20：00～20：30	シンプルステップ 嶋岡		20：00～20：30	20：00～20：50	エアロビック Fun !! KEN			KaQiLa ～カキラ～ AYAKA		20：00～20：50										
20:00	週替わり レッスン	ZUMBA MAYU						中級水泳							Stage Dance Sarah						20:00				
21:00																					21:00				